ଆମ ଘରେ ଆମ ଡାକ୍ତର



ଆମ ଘରେ ଆମ ଔଷଧ



ଡାଃ. ଚତୁର୍ଭୁଜ ଭୁୟାଁ

ଡି. ଏ. ଏମ୍. ଏସ୍, (ଅନର୍ସ), ଏମ୍. ଡି, ପି. ଏଚ. ଡି,

ଏଫ.ଆଇ. ଏଚ.ପି.ଏସ, ଏଫ. ଆଇ.ସି.ଏ, ଏଫ.ଏ.ଆର. ସି.ଏସ୍.

ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି

ଅଧ୍ୟାପକ, ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ କଲେଜ, ପୁରୀ

ପ୍ରକାଶକ

ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରୋକଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି (ଆୟୁଷ)

ଉପରମାଳ ସାହି, ପୁରୀ-୨

ଫୋନ ୨୨୯୫୩

ଓଡ଼ିଶା

ଆମ ଘରେ ଆମ ଔଷଧ

ଲେଖକ :
ଡାଃ ଚତୁର୍ଭୁଜ ଭୂୟାଁ
ବି.ଏ. ଏମ୍.ଏସ., ଏମ.ଡ଼ି, ପି.ଏଚ.ଡ଼ି.
ଏଫ.ଆଇ.ଏ, ଏଚ.ପି.ଏସ୍,
ଏଫ, ଆଇ.ସି.ଏ, ଏଫ.ଏ. ଆର୍.ସି.ଏସ

ଅଧ୍ୟାପକ :
ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ କଲେଜ, ପୁରୀ
ଅଧ୍ୟକ୍ଷ,
ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି

୧୯୯୬

ପ୍ରକାଶକ :
ଇଣ୍ଡିଆନ ପ୍ରୋକ୍ଟୋଲୋଜି ସୋସାଇଟି
ଉପରମାଳି ସାହି, ପୁରୀ
ଫୋନ-୨୨୯୫୩ (ପିପି.)
ଓଡ଼ିଶା

ପ୍ରଚ୍ଛଦ :
ବିଶ୍ୱଦତ୍ତ ଜେନା

ମୁଦ୍ରଣ :
କିରଣ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ
ତଳମାଳ ସାହି, ପୁରୀ-୨
ଓଡ଼ିଶା
ଫୋନ୍-୨୨୦୨୪

ମୂଲ୍ୟ—ତିରିଶି ଟଙ୍କା

Our Medicines in our Home

Dr. Chaturbhuja Bhuyan
BAMS.(Hon's) M.D, Ph.D.
FIAHPS, FICA, FARCS

Chairman :
Indian Proctology Sociy
Orissa.

1996

Published by :
Indian Proctology Soety
Upermali Street, Puri-
☎ 22953 (PP.)
Orissa.

Cover Art :
Biswadutta Jena

Printed at :
Kiran Printers
Talamai Sahi, Puri-2
Orissa.

Price : Rs 30/-

ପଦେ ଅଧେ

ପ୍ରକୃତି, ମାନବ ସମାଜ ପାଇଁ ସ୍ରଷ୍ଟାର ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅବଦାନ । ପ୍ରକୃତିର ପରିବେଶ ପ୍ରକୃତରେ କେତେ ମହନୀୟ; କେତେ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦ, କେତେ ଜୀବନ୍ତ; କେତେ ଯେ ଅମୃତଭରା ସଞ୍ଜୀବନୀ ଗଛଲତା, ଚେରମୂଳ, ଆହାର, ବାସ, ବସନର ଗନ୍ତାଘର ହୋଇ ରହିଆସିଛି । ଆମେ କ'ଣ, କେବେ ସବୁ ଖୋଜ ଜାଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରୁଚନ୍ତ ? ବିଜ୍ଞାନର ଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷାର କଷ୍ଟି ବିବେକ, ଆମ୍ଭ ବିଶ୍ଳେଷିତ ଲୋକ ପାଦ ମିଳାଇ ଗୃହୀଲୀ ବୋଲିକୁ, ଅନେକ ଏ ବିଷୟରେ, ଜାଣୁ ତ ନାହାନ୍ତି; ଏପରିକି ସଚେତନ ମଧ୍ୟ ନୁହନ୍ତି । ଦେଖିଲେ, ଏତେ ବଡ଼ ଦୁନିଆରେ ସ୍ରଷ୍ଟା ଆମ ପାଇଁ କେତେ ଯେ, କ'ଣ, କେଉଁଠାରେ ଗଚ୍ଛିତ ଦେଇଛନ୍ତି, ସେ ସବୁର ଉପଯୋଗିତା କ'ଣ ଆମେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ ? ତେଲ, ଲୁଣ, ଡାଲି, ଗୁଡ଼ଜ, ସଂସାର ଭିତରେ ନିତିଦିନ ଆମେ ଗଣ୍ଡେ ଖାଇ, ଖଣ୍ଡେ ପିନ୍ଧି, ଟିକିଏ ମୁଣ୍ଡ ଗୋଞ୍ଜି ରହି ଦେହ ପା'ର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ କେତେ ଯେ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛେ ତାହା କ'ଣ ଅସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ? ନିତିଦିନର ଗୁଜୁରାଣ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ଦାନରୁ ଚେନାଏ ଚେନାଏ ସାଉଁଟି, ବାଡ଼ି ବଗିଚାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ଏପରିକି ଘର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଆମର ଲୋଡ଼ା ହେଉଥିବା ଜିନିଷ, ଆମେ ସବୁ ସାଇତି ରଖୁଛେ । ତା'ର ମଧ୍ୟରୁ ଆମର ଆହାର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଜିନିଷ ଗୁଡିକ ଘରେ ସବୁବେଳେ ରହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ତା'ର ଖାଦ୍ୟମୂଲ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟତୀତ ଔଷଧ ମୂଲ୍ୟ ଜାଣୁଛେ କି ? ହାତ ପାଆନ୍ତାରେଥାଇ ମଧ୍ୟ ଅଜ୍ଞାତ ବଶତଃ ଦମସ୍ତେଚକଥାରେ ଔଷଧରୂପେ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରୁଛେ, ତ ?? କାହା ସହିତ କାହାର ସଂଯୋଗ, ଯେପରି; ଭାତ ସହିତ ଡାଲି, ତରକାରୀ, ଯେପରି; ତରକାରୀରେ, ଜିରା, ଧନିଆ, ଲୁଣ, ତେଲାଦିର ସଂଯୋଗରେ ଆମର ଜୀବନ ଶକ୍ତିର ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଧାରା ଆୟୁଷର ସ୍ଥିତି ଓ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ମାଂସାଦିର ଗଠନ ତଥା ଏମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ଆମମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ଅନାଦି କାଳରୁ ଚଳି ଆସୁଛି; ତା'ର କିଏ ହିସାବ ଦେବ ? ଏସବୁ ସାମାଜିକ, ଧାର୍ମିକ ବାନ୍ଧି ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତାରେ ପରିପୂରକ ଭାବରେ ଚଳି ଆସୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ଔଷଧ ମୂଲ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭରି ରହିଛି ଯାହାକି ଜ୍ଞାନର ବିକାଶରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ସମ୍ଭବ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆମ ଘରେ ଆମ ମାନଙ୍କର ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ

ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ରହୁଛି; ଯାହାର ଆମେ ଦ୍ରବ୍ୟର କେବଳ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିନିଯୋଗ କରୁଥାଏ । ବିଶାଳ ଦୁନିଆରେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଏବଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠ, ମୋଟ ସମସ୍ୟା ଯଦି ସେଇଠାରେ ସମାଧାନ ନହୁଏ ଯେବେ ସମସ୍ୟା ଗଣ୍ଡିରେ ସମସ୍ୟା ସିନା ପୂରଣ ହେବ; ସମାଧାନ କେଉଁଠୁ ଆସି କିଏ ଖାଲି କରିବ ?? ଏଣୁ ଆମେ ପିଲା ଛୁଆ, ଗୃହ, ଚେଳ ନେଇ ସଂସାର ଭିତରେ ଘର କରିଥାଏ; ଅଧିକନ୍ତୁ ଆମ ଦେହର ଚକ୍ଷୁ ଏବଂ ଶରୀରର ସାଧାରଣ ଅସୁବିଧାରେ ଆମେ ଯଦି ଆମ ଘରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଚିହ୍ନି ତହିଁରୁ ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର କରିପାରିବା ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା କେତେ କମିଯିବ, ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

ଏହିପରି ଏକ ମହତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖି ନିଜ ଲେଖା ଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ର ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡିକୁ ଏକାଠି କରି ଆମଘରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ରବ୍ୟ ମାନଙ୍କର ସଦୁପଯୋଗ ଔଷଧ ଆକାରରେ କିପରି କରାଯାଇପାରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇବା ଲକ୍ଷରେ, ସଂକଳ୍ପ ନେଇ ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରଣୟନ କରାଗଲା । ଗାଁ ଗଣ୍ଡା, ସହର ବଜାର-ରେ ରହୁଥିବା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସକ ସବୁବେଳେ ଉପସ୍ଥିତ ନଥାନ୍ତି । ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତକଟିରେ ଲିଖିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ସବୁବେଳେ ମହଜୁଦ ଥାଏ । ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ନହୋଇ ଉଲ୍ଲିଖିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡିକୁ ପରାମର୍ଶାନୁଯାୟୀ ବିନିଯୋଗ କରି ଉପଚାର କରିପାରିବେ । ଅଧିକନ୍ତୁ କେତେକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ଲଗାଇ ଉତ୍ପାଦନ କରି ରୋଜଗାର କରିପାରିବେ । ପୁସ୍ତକ ରଚନା, ଓ ପ୍ରକାଶନରେ, ଭୁଲ ଥାଇପାରେ, ସୁଧୀ ପାଠକ ପାଠିକାମାନେ ପରିମାର୍ଜିତ କରି ପାଠ କରି ସହଯୋଗ କରିବେ । ଜନସାଧାରଣ ଘରେ ଥାଇ ଘରେ ଥିବା ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକର ସେମାନଙ୍କ ହିତ ନିମିତ୍ତ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିଲେ ଲେଖକର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ ।

୧ । ୧ । ୯୬

ବିନୀତ
ଡାଃ ଚତୁର୍ଭୁଜ ଭୂୟାଁ
ଉପରମାଳ ସାହି, ପୁରୀ



କ୍ର.ନଂ	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
୧	ପିଆଜ	୧
୨	ରସୁଣ	୬
୩	ଅଦା	୧୩
୪	ଶୁଣ୍ଠି	୧୮
୫	ହଳଦୀ	୨୧
୬	ଜୀରା	୨୬
୭	କଳାଜୀରା	୩୦
୮	ଲଙ୍କାମରିଚ	୩୨
୯	ଶୋରିଷ	୩୬
୧୦	ଧନିଆ	୪୦
୧୧	ପାନ ମହୁରୀ	୪୫
୧୨	ମେଥି	୪୯
୧୩	ଗୋଲମରିଚ	୫୩
୧୪	ପୋସ୍ତକ	୫୭
୧୫	ଗୁଜୁରାତ	୬୨
୧୬	ଅଳାଇଚ	୬୬
୧୭	ତେଜପତ୍ର	୭୦
୧୮	ଡାଲଚିନି	୭୪
୧୯	ଲବଙ୍ଗ	୭୮

୨୦	ଜାଇଫଳ	୮୨
୨୧	ଜାଫରନ କେଶର	୮୬
୨୨	ପେସ୍ତାବାଦାମ	୯୧
୨୩	କସ୍‌ମିସ୍	୯୪
୨୪	ଖର୍ଜୁର	୯୭
୨୫	ହିଙ୍ଗୁ	୧୦୦
୨୬	କର୍ପୂର	୧୦୫
୨୭	ପିପରମେଣ୍ଟ	୧୧୨
୨୮	ପୋଦନା	୧୧୬
୨୯	ତେନ୍ତୁଳ	୧୧୮
୩୦	ଗୁଡ	୧୨୧



ପିଆଜ

(Bulb Onion)

ପିଆଜ ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଆହାର ଉପଯୋଗୀ କନ୍ଦ ପରିବା ଓ ମସଲା ଦ୍ରବ୍ୟ । ଏହା ପ୍ରତିଦିନ ତରକାରୀ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ମସଲା ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ପିଆଜ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାର ଏକ ବିଶେଷ ଗୁଣ ଗନ୍ଧରେ ଘରକୁ ସାପ ଆସି ପାରେନାହିଁ ବୋଲି ଶାସ୍ତ୍ରୋକ୍ତି ମିଳେ । ପ୍ରାଚୀନ ଇଜିପ୍ଟରେ ଏହା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ । ପିରାମିଡ଼ ନିର୍ମାଣକାରୀ ମାନେ ପିଆଜ ଖାଉଥିଲେ ! ପିଆଜ ଧାର୍ମିକ ଏବଂ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟି କ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ :–ବଙ୍ଗଳାରେ-ପେୟାଜ, ହିନ୍ଦିରେ-ପ୍ୟାଜ, ପଞ୍ଜାବ-ଗଣ୍ଡା, ତେଲଗୁ-ନୀରୁଲ୍ଲି, ତାମିଲ-ଇରୁଳି, ଗୁଜୁରାଟି-ଡୁଙ୍ଗ୍ରୀ, ସଂସ୍କୃତ-ପଲାଣ୍ଡୁ, ଲାଟିନ-**Allium Cepa**

ପରିଚୟ :–ଗଛର ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରାୟ ୧-୨ ଫୁଟ । ପିଆଜକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ । ପିଆଜର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରୁ ଗୋଟିଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ରରୋହ ବାହାରେ । ତାହା କ୍ରମେ ବଢ଼ି ସେଥିରୁ ପତ୍ର ବାହାରେ । ପିଆଜ ପାକଳ ହୋଇଆସି ମାଟି ଉପରକୁ ଗୋଟିଏ ସିଧା ଫୁଲଦଣ୍ଡ ବାହାରେ । ଯାହାକୁ ଆମେ ପିଆଜ ଷଣ୍ଢା ନାମରେ ଜାଣୁ । ଫୁଲ ଫୁଟିବା ପୂର୍ବରୁ ପିଆଜ ଶଣ୍ଢା ଗୁଡ଼ିକୁ କାଟିଦେଲେ ମାଟି ଭିତରେ ଥିବା ପିଆଜ ଆକାରରେ ବଡ଼ ହୁଏ । ପିଆଜର ମଞ୍ଜିକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୂପେ ରଖି ସେଥିରୁ ଗୃଷ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଧଳା ଏବଂ ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗର ଏପରି ଦୁଇ ଜାତିର ପିଆଜ ଦେଖାଯାଏ । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଔଷଧି ରୂପେ ଗୋଲାପୀ ପିଆଜ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ବଡ଼ ଓ ଧଳାକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଜ କହନ୍ତି ।

ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ଚାଷ—

ପିଆଜ ଚାଷ ପୃଥିବୀର ଅଧିକାଂଶ ଦେଶରେ କରାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ କଟୀବନ୍ଧୀୟ ଓ ନାତିଶୀତୋଷ୍ଣ ଅଞ୍ଚଳର ଫସଲ ।

ଭାରତର ପ୍ରାୟ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଲଲ ବାଲିଆ ଦୋରସା ମାଟି ଓ ଜଳସେଚିତ କାଦୁଆ ଦୋରସା ମାଟିରେ ଜମି ହଳଆ-ଯାଇ ଭଲରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲେ ପିଆଜ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୁଏ ।

ପିଆଜ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଔଷଧ ରୂପେ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । କିନ୍ତୁ ଗୋଖାଦ୍ୟ ଓ କୁକୁଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣରେ ଗୁରୁତ୍ୱ-(Importance of Food value)

ଇଂରାଜୀରେ ପିଆଜକୁ ଓନିୟନ (**Onion**) କହନ୍ତି । ଏହି ଶବ୍ଦଟି ଲାଟିନର ଓନିଓ (**Onio**), ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଶବ୍ଦ (**Oignon**)ରୁ ଅଣାଯାଇଛି । ଏହାର ଶାବ୍ଦିକ ଅର୍ଥ ହେଲ-ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ଡ଼ିନାମାଇଟ । ଡ଼ିନା-ମାଇଟ ତୀବ୍ର କ୍ଷମତାଶାଳୀ ଦ୍ରବ୍ୟ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତଟକା ପନିପରିବା ସହିତ ପିଆଜକୁ ତୁଳନା କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଏହାର ଖାଦ୍ୟସାରର ମୂଲ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ।

ପିଆଜ କାହିଁକି ବାସେ –:

ପିଆଜରେ ଅର୍ଗାନିକ ସଲଫର କମ୍ପାଉଣ୍ଡ ଥାଏ । ପିଆଜକୁ କାଟିଲାବେଳେ ସେଥିରେ ଥିବା ଟିସୁ ବା ପତଳା ଝିଲ୍ଲୀ ଗୁଡିକ କଟିଯାଏ, ଏବଂ ଜଳରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ଏମିନୋ ଏସିଡ଼ ଉପରେ ଏନଜାଇମର କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ପିଆଜକୁ ଗରମ କଲେ କିମ୍ବା ଫ୍ରିଜରେ ରଖି ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା କରିଦେଲେ ଏନଜାଇମର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ କଟୁ ବାସନାରେ ନରମତା ଏବଂ ଭିନ୍ନତା ଆସେ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ :-

ଜଳୀୟ ଅଂଶ (Moisture)	୮୬.୭%
ଖାଦ୍ୟସାର (Protein)	୧.୨%
ଚର୍ବି (Fat)	୦.୧%
ତନ୍ତୁ (fibre)	୦.୭%
ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ (menirals)	୦.୪%
ଶ୍ୱେତସାର (carbcdydrate)	୧୧.୧%
ଚୂନ (calcium)	୪୭. ଏମ.ଜି%
ଫସ୍ଫରିକ ଦ୍ରବ୍ୟ (phosphorus)	୫୦. ଏମ.ଜି%
ଲୌହ (Iron)	୦.୭ ଏମ.ଜି%
କେରୋଟିନ (carotene)	୧୫ ଏମ.ଜି%
ଥାୟାମିନ (thiamine)	୦.୦୮%
ରାଇବୋଫ୍ଲେଭିନ (riboflavin)	୦.୦୧ ଏମ.ଜି%
ନାଆସିନ (niacin)	୦.୦୪ ଏମ୍.ଜି%
କ୍ୟାଲୋରିକ (calories)	୫୧%

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ :- ଗୁଣରେ-ଗୁରୁ ସ୍ନିଗ୍ଧ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ରସ-ମଧୁର କଟୁ, ବିପାକରେ-ମଧୁର, ବୀର୍ଯ୍ୟରେ-ଅନୁଷ୍ଣ ।

ପିଆଜ କୋଷରେ ଥିବା ଉଦ୍‌ବାୟୀ ତୈଳ ଉତ୍ତେଜକ, ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ନିବାରକ । ଜ୍ୱର, ଶୋଥ ଓ ସର୍ଦ୍ଦିମାନଙ୍କ କାମୋତ୍ତେଜକ, କଫନିଃଶାରକ, ଅଗ୍ନିଦୀପକ, ଅନୁଲୋମକ ବେଦନା ନାଶକ । ରକ୍ତ କାରକ, ମୂତ୍ର କାରକ, ବୃଷ୍ୟ, ଇତ୍ୟାଦି ।

ରସ କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି-

ବିଛା କାମୁଡ଼ା - ବିଛା ବା ବିରୁଡ଼ି କାମୁଡ଼ିଲେ ପିଆଜ ବଟା ଓ ରସ ଘଷିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୁଏ ।

କାନଟଣା - ରସ ଗରମ କରି କାନରେ ପକାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ହାଇଷ୍ଟ୍ରିଆ - ରସକୁ ନେଇ ନାକ ଆଗରେ ଧରିଲେ ହିଷ୍ଟ୍ରିଆ ଗ୍ରସ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀର ହିଷ୍ଟ୍ରିଆ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି—ପିଆଜ ରସ ୧ଚ଼ + ଲାଲ ପୁରୁଣି ରସ ୧ଚ଼ ୨/୩ ମାସ ଖାଇଲେ ଦେଖିବା ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ—ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ନାସ ଭଳି ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ—ଅର୍ଶ ରୋଗୀର ଅର୍ଶରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଧଳା ପିଆଜ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ନିରୋଧ ହୋଇଥାଏ ।

ହିକ୍କା—ରସକୁ ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ହିକ୍କା କମେ ।

ବାଜୀକର—ବାଜୀକରଣ ନିମିତ୍ତ ରସକୁ ମଧୁ ଓ ଘୃତ ସହ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ବିସୂଚିକା—ବିସୂଚିକାରେ ରସ ସହ ଚୂନ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ଚର୍ମରୋଗ—ଆମବାତଜ ସନ୍ଧି ବିକାଶ ଏବଂ ଦାଦ, କଣ୍ଡୁ ଆଦି ଚର୍ମ-ରୋଗରେ ରସକୁ ସୋରିଷ ତେଲ ସହ ମିଶାଇ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରକ—ପ୍ରତିଦିନ ପିଆଜ ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ବିଶୋଧିତ ରହେ ।

ଇନ୍ଦ୍ରଲୁପ୍ତ—ମୁଣ୍ଡ ଦାଉଲେ ଚିଉଳ ଖାଇଲେ ବା ବାଳ ରୁମ ଉପୁଡ଼ିଗଲେ ପିଆଜକୁ କାଟି ସେଥିରେ ଘଷ । ତାପରେ ହାତୀଦାନ୍ତ ଭସ୍ମ + ଭୃଙ୍ଗରାଜ ରସରେ ମିଶାଇ ଘଷ ।

ବୀଜ ବଲ୍ୟ ବାଜୀକର—ମଞ୍ଜିକୁ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଖାଇବ ।

ବାଳଖସିବା—ମଧୁ ସହିତ ମିଶାଇ ମଞ୍ଜିକୁ ଲଗାଇଲେ ବାଳ ଉପୁ-ଡ଼ିବା କମେ ।

ମାଡ଼ ମକଚ ହେବା-ଫୁଲା ସ୍ଥାନରେ ମଞ୍ଜି ବା ପିଆଜକୁ କାଟି ଉଷୁମ ଲେପ ବା ପଲଟିସ୍ ବାନ୍ଧିବ ।

ଗୁଦଭ୍ରଂଶ—ପିଆଜ+ଲଜକୂଳ ସମ୍ୟକ ନେଇ କ୍ୱାଥ କରି କଚ୍ଛୁଦନ ପିଅ । ଶର୍ଦ୍ଦି ଓ ପ୍ରଭଶ୍ୟାସୂରେ ପିଆଜ କ୍ୱାଥ ଉପକାରୀ ।

ପିଆଜଗୁଣ୍ଡ-ଏହାକୁ ଘୃ କରି ଖାଇଲେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର ହୁଏ । ବ୍ୟଙ୍ଗ ନ୍ୟଚ୍ଛ-ମୁଖ ଚର୍ମରୋଗରେ ଗୁଣ୍ଡ ଲେପ/କଲକ୍ ଲେପ ଗୁଣକାରୀ ଅଟେ ।

କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ -ପିଆଜ, ରସୁଣ ଅଦା ସମାନ ପରିମାଣରେ ନେଇ ଲୁଣ ବା ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସରଳ ହୁଏ ।

କାଶ—ପିଆଜ ରସ ୧୦-୨୦ ମି·ଲି ସହିତ ମହୁ ମିଶାଇ ୧/୨ ଥର ଖାଇଲେ କଫ ଶୀଘ୍ର ବାହାରି ଆସେ ।

ଅପକାରିତା ୧-ପୁଷ୍ଟ ସ୍ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପିଆଜ ସେବନ ନିଷିଦ୍ଧ ।

୨-ଅତିମାତ୍ରାରେ ପିଆଜ ସେବନ କଲେ ମୂତ୍ରରୋଧ, ରକ୍ତମୂତ୍ର, ଅନ୍ତ-ପ୍ରଦାହ ଆକ୍ଷେପ ଓ ହୃଦଯନ୍ତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ମେଧା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।

ନିବାରଣ—ପିଆଜର ଦୋଷକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସପୁଷ୍ଟ ରସ ଯଥେଷ୍ଟ ପିଇବ ।

—x—

ରସୁଣ
(Garlic)

ରସୁଣ ପୌରାଣିକ, ଐତିହାସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯାହା ଅମୃତରୁ ସୃଷ୍ଟି ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ତାହାକୁ ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ରସୋନ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ ବ୍ୟବହୃତ କରୁଥିବା ଛଅ ଗୋଟି ରସ ମଧ୍ୟରୁ ଅମ୍ଳ ରସର ଏଥିରେ ଅଭାବ ଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଗଛର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରସର ସ୍ୱାଦ ଜଣାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଆମ ପକ୍ଷରେ ଅମୃତ ସଦୃଶ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ, ଏହା ଅମୃତରୁ ସୃଷ୍ଟି କହିବାର ଯଥାର୍ଥତା ଅଛି । ଭାରତ ବ୍ୟତିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ଯଥା-ଚୀନ, ଇଜିପ୍ଟ୍, ଗ୍ରୀସ୍, ରୋମର ପୁରାତନ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକରେ ରସୁଣର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଅଛି । ଶରୀରରେ ଅର୍ଜିତ ବ୍ୟାଧିକ୍ଷମତା (Acquired Immunity) ବଢାଇବା ପାଇଁ ରସୁଣ ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ମସଲା ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଟେ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ନାମ—ହିନ୍ଦି ଲଶୁନ, ବଙ୍ଗାଳୀ-ରସୁନ୍, ଗୁଜରାଟ-ଲସଣ, ତାମିଲ୍-ବଲ୍ଲଇପୁଣ୍ଡୁ, ଲଟିନ୍ **Allium Sativum** ସଂସ୍କୃତ ରସୋନ, ଲସୁନ୍, ଉଗ୍ରଗନ୍ଧ, ଗୁଞ୍ଜନ ।

ପରିଚୟ—ଏକ ବହୁ ବର୍ଷୀୟ ଏକ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ କ୍ଷୁପ୍ ଜାତୀୟ ଗଛ । ଯାହାର ପତ୍ର ଚେପଟା, ଲମ୍ବା ଏବଂ ପୁଷ୍ପ ଗୁଚ୍ଛ-ଶ୍ୱେତ, ଘନ, ପତଳା ପୁଷ୍ପବିଶିଷ୍ଟ । ଏହାର କନ୍ଦରସୁଣ ନାମରେ ଖ୍ୟାତ ଏବଂ ଏହା ୫-୨୦ କୋଳି ବିଶିଷ୍ଟ ଏବଂ ଏଥିରେ ଏକ ପ୍ରକାର ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ହୁଏ, ଏହା କଟୁ ରସ ପ୍ରଧାନ ଅଟେ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି/କୃଷି—ଏହା ପ୍ରାୟ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ କୃଷି କରାଯାଏ । ବିଶେଷ କରି ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ ଅଧିକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଉର୍ବର ମାଟିରେ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଶୀତ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ହୁଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଏଥିରେ ଏକ ପ୍ରକାର ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ କି ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ **Allyl Sulphide, C 2 H 10 S 2**) ତଥା **Allyl-Propyl Sulphur Containing Compound disulphide** ଏବଂ **Poly Sulphides** ମିଳେ । ଏହାପରି ରସୁଣରେ ୩୮ ପ୍ରକାର ଗନ୍ଧକ ମିଶ୍ରିତ ପଦାର୍ଥ ମିଳେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ **Allicin, C 6 H 10 S 2 O** ନାମକ ପ୍ରତି ଜୀବାଣୁ ନାଶକ ରୋଧୀ (**Antibacterial** ତରଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଳେ । ଏହା ସହ **Alliaction I & II** ନାମକ ଦୁଇଟି **Antibioties** ପଦାର୍ଥ ମିଳେ ଯାହାକି **Ether**ରେ ମିଶିଯାଏ କିନ୍ତୁ ଜଳରେ ନୁହେଁ । ରସୁଣରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ-**A, B, D,** ଏବଂ ସେଲେନିଆମ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଜାରମେନିୟମ୍ ପ୍ରଭୃତି ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭରି ରହିଥାଏ । ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଶକ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନର ଛୋଟ ଛୋଟ ନଳୀକାରେ **synthetic drug** ପରି ପ୍ରବେଶ କରି ତନ୍ତୁ (Tissue) ଗୁଡ଼ିକୁ ପୋଷଣ କରେ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—

ରସ-ଅମ୍ଳ ରସ ବର୍ଜିତ ପଞ୍ଚ ରସ ବିଶିଷ୍ଟ-ଖାଇଲେ ଏହା ଜଣାପଡ଼େ । ବିପାକ-କଟୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ-ଉଷ୍ଣ, ଗୁଣ-ତୀକ୍ଷ୍ଣଗୁରୁ, ସ୍ନିଗ୍ଧ-ଏଗୁଡିକ ଔଷଧରୁ ଜଣାପଡ଼େ । ରସୁଣର ମୂଳ-କଟୁରସ, ପତ୍ର-ତିକ୍ତ, ନାଡ଼-କଷାୟ, ନାଡ଼ ଅଗ-ଲବଣ, ବୀଜ-ମଧୁର ।

୧) ଏହା ମୃଦୁ ବିରେଚକ, ପାଚକ, ସାରକ, ବୃଂହଣୀୟ, ବଳ କାରକ ଅଟେ ।

୨) ଭଗ୍ନ ସନ୍ଧାନ କାରକ, କଣ୍ଠ ପାଇଁ ହିତକାରୀ, ରକ୍ତ ବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ ।

୩) ମେଧା ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ତଥା ନେତ୍ର ପାଇଁ ହିତକାରୀ ଅଟେ ।

୪) ଏହା ମୂତ୍ର କାରକ, ପୀଡ଼ା ନାଶକ ଅଟେ ।

ସର୍ବୋପରି ଏହା ରସାୟନ ଅଟେ । ଏବଂ ଏହା କଫ ନିଃସାରକ, ବା ବାହାର କରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ଏବଂ ଉତ୍ତମ ପ୍ରତିଦୁଷକ (**anti septic**)

ହେତୁ ଫୁଙ୍କପ୍ରଦାହ (tuberculosis) ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଫୁସ୍ଫୁସ ବିକାର, ବାତ-ବିକାର, ଶୈଥିଲ୍ୟ ପ୍ରଧାନ କୁପଚନ (atonic dyspepsia) ଏବଂ ବ୍ରଣ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଏଥିରେ ଥିବା ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳର ଉତ୍ସର୍ଗ ତ୍ୱଚା, ଫୁସ୍ଫୁସ ଏବଂ ବୃକ୍କ ଦ୍ୱାରାହୁଏ । ଫୁସ୍ଫୁସ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସର୍ଗ ସମୟରେ କଫ ତରଳ ହୋଇ ଜୀବାଣୁ ନାଶ ହେବା ଦ୍ୱାରା କଫର ଦୁର୍ଗନ୍ଧତା ନାଶ ହୁଏ ।

ଏହା ଉତ୍ତେଜକ ହେତୁ ବାତ ନାଡ଼ୀକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ।

ଅପକାରିତା—ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଉଷ୍ଣ କଟୁ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ, କ୍ରୋଧ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ବମନ, ବିରେଚନ ଏବଂ ଶିରଶୂଳ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ପିତ୍ତଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାବଧାନ ସହକାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ନଚେତ୍ ବିପଦ ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭିଣୀ ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତି ଲୋକ ପାଇଁ ଏହା ଅହିତ । ରସୁଣ ସେବନ କାଳରେ-ଗୁଡ଼, ଦୁଧ, ଅତିଜଳପାନ ନିଷେଧ ।

ନିବାରଣ—ରସୁଣର ଅହିତ ପ୍ରଭାବ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଧନିଆ ଚଟଣି କ୍ୱାଥାଦି ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି—

କାନ ରୋଗ ରସକୁ କାନରେ ପକେଇଲେ କର୍ଣ୍ଣ ବେଦନା ଓ କର୍ଣ୍ଣରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ପାଚିଲାବାଳ ରସକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିଲେ ବାଳ ପାଚିବା ବନ୍ଦହୁଏ ।
(ପରୀକ୍ଷା ଉପଯୋଗୀ)

କ୍ଷୟ ରସକୁ ପାନକଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା ଦଣ୍ଡାଣୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଜନିତ ସବୁ ରୋଗରେ ଯଥା ଫୁସ୍ଫୁସ ବିକାର, ସ୍ୱରଯନ୍ତ୍ର ଶୋଥ, ଚର୍ମ ବିକାର, ଅସ୍ଥି ବ୍ରଣ, ନାଡ଼ୀ ବ୍ରଣରେ ଉପଶମ ମିଳେ । (ପରୀକ୍ଷା ଉପଯୋଗୀ)

କ୍ରିମି (Round warm)ରେ ଏହାର ରସ 10-30 drops ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ଖିଆଯାଏ ।

ବ୍ରଣ/କ୍ଷତ ଏହାକୁ ୩/୪ ଗୁଣ ଜଳରେ ମିଶାଇ କ୍ଷତ ତଥା ଦୁର୍ଗନ୍ଧିତ ବ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ କରାଯାଏ । ଫଳରେ ବେଦନା କମ୍ ହୋଇ ବ୍ରଣ ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ ହୁଏ ।

ରୋହିଣୀ–(Diptheria) ରୋଗରେ ଶିଶୁକୁ ରସ ୨୦–୩୦ ବୁନ୍ଦ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ସରବତ୍ ସହ ଦିଆଯାଏ ।

ନାଡ଼ୀ ବ୍ରଣ ନାଡ଼ୀ ବ୍ରଣରେ ତଜା ରସ ପୂରଣ କଲେ ନଳୀ ଘା ଶୁଖେ ।

ଦେହ ଘୋଳା ବାନ୍ଧା ତାଜା ରସ ୧ଗ୍ରା-ବା ରସୁଣକୁ ଶୋରିଷ ତେଲରେ ଫୁଟାଇ ଦେହ ହାତ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳେ ।

ଅଣ୍ଡା ଅଣ୍ଡା/ଜାଡ଼/ଶର୍ଦ୍ଦିରେ ରସୁଣ ଫୁଟା ଶୋରିଷ ତେଲ ଶୁଙ୍ଘିବ ଓ ପାଦ ହାତ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବ ।

କ୍ୱାଥ ଏହାର କ୍ୱାଥକୁ ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପାନ କଲେ ଅପସ୍ମାର, ପେଟ ଫମ୍ପା ଓ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର-ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ବାତ/ଗୁଳ୍ମ ଏହାକୁ କ୍ଷୀରରେ ପାକ କରି ଖାଇଲେ ବାତ ଓ ଗୁଳ୍ମ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ତେଲ ୧) ତୈଳ ପକ୍ଷାଘାତ, ବାତ ରୋଗରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଅପସ୍ମାର ୨) ରାଶି ତେଲ ସହିତ ରସୁଣ ପାନ କଲେ ଅପସ୍ମାର ନାଶ ହୁଏ ।

ପାମା ୩) ଏହାର ସିଦ୍ଧ ସୋରିଷ ତୈଳ ପାମା ନାମକ ଚର୍ମରୋଗରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଟିଂକଚର—

୧) ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ଶୋଥରେ ଏହାକୁ ½–1 ଟୋପା ୨-୩ ଥର ଦିଅନ୍ତି । ଓ ଫୁସ୍ଫୁସ ଶୋଥରେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

୨) ଖଣ୍ଡୀୟ ଫୁସ୍ଫୁସ୍ ରୋଗ (Lobar Pneumonia) ରେ ଏହା ୩୦ ବୁନ୍ଦ ନେଇ ୪ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଜଳ ସହିତ ଦିଆଯାଏ ।

୩) ଆନ୍ତ୍ରିକ ଏବଂ ତନ୍ଦ୍ରାଭ ଜ୍ୱର (Typhoid & Typhus) ର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ପାଇଁ ୪/୬ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ୧ ଟୋପା ସରବତ୍ ସହ ଦିଆଯାଏ ।

ଲେପ ୧) ସନ୍ଧିବାତ, ଗୃଧ୍ରସୀ ଅର୍ଦ୍ଧିତ, ପକ୍ଷାଘାତ, ଉରୁସ୍ତମ୍ଭ, ଆମବାତ ଆଦି ଶୋଥ ଓ ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ, ପାର୍ଶ୍ୱଶୂଳରେ, ଦଦ୍ରୁ ଆଦି ଚର୍ମ ରୋଗରେ ଲେପ କଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୨) ଅସ୍ଥି ଭଗ୍ନରେ ମଞ୍ଜିଷ୍ଠା ଓ ରସୁଣ ବାଟି ବନ୍ଧନ କରିବ ।

୩) ଏହା ମୂତ୍ରଳ ହେତୁ ତଳ ପେଟରେ ପ୍ରଲେପ କଲେ ମୂତ୍ରକଷ୍ଟ କମିଯାଏ ।

୪) କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଜୀବାଣୁ ନାଶ ହୁଏ ।

୫) ବିଷ ଦଂଶନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଲେପ ଲଗାଇଲେ ବିଷ କମିଯାଏ ।

୬) ଶୋଥ, ବିଦ୍ରଧୀରେ ଲେପ ଦେଲେ ଶୋଥ କମେ ।

୭) ଉପ ଜିହ୍ୱା ଶୋଥରେ ଏହାର ସ୍ଥାନିକ ପ୍ରୟୋଗ Silver Nitrate ଅପେକ୍ଷା ଉତ୍ତମ ଅଟେ ।

ରସୁଣ କୋଲ୍ ୧) ଶରୀର ପୂର୍ଣ୍ଣାଂଗ ଥାଇ ଧ୍ୱଂଜଭଙ୍ଗ ରୋଗ, ଲିଙ୍ଗ ଶିଥିଳତା, ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ, ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କାମୋଦ୍‌ବେଗ ଶୀତଳତା (Sex frigidity) ଇତ୍ୟାଦିରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ରସୁଣ-ସାଧାରଣତଃ ୫-୬ ଗ୍ରା: ଖାଇବାକୁ ହୁଏ ।

୨) ସମ୍ଭୋଗ ଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣକ୍ଷମ ରଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟହ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ୧ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ୫ ଗ୍ରାମ୍ ରସୁଣ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରିକି ବୟସ ୫୦ରୁ-୬୦/୬୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ସୁଖ ସମ୍ଭବ ।

୩) ଯେ କୌଣସି ବାତ ରୋଗ ଯଥା-ଗୃଧ୍ରସୀ, (Sciatica) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବାୟୁଘାତ/ବାତ ପକ୍ଷାଘାତ, (Paralysis) ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍ଗ

ବାତ, (Hemiplegia) ଅର୍ଦ୍ଧିତ, (facial paralysis), ଏକାଙ୍ଗିବାତ Monoplegia, ସ୍ନାୟୁ ଦୌର୍ବଲ୍ୟଗତ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦିରେ ରସୁଣ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ ଭାବେ କାମ କରେ ।

୪) ରସୁଣକୁ ବାଟି ଗୁଆ ଘିଅରେ ଭଜା ଖାଇଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ବାତ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାତ ରୋଗରେ ରସୁଣ ବୟସ ତଥା ସହନଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ଦିନକୁ ୨ ଗ୍ରାମରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

୫) ପ୍ରତିଶ୍ୟାୟ, ଥଣ୍ଡା, କାଶରେ ରସୁଣ ଖାଇବା ଖାଦ୍ୟଜ ଔଷଧ ଅଟେ ।

୬) ଏହା ଋତୁସ୍ରାବ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ହେତୁ ଅନାର୍ତ୍ତବ ଏବଂ କଷ୍ଟାର୍ତ୍ତବରେ ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ ।

୭) ହୃଦ୍ ରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟଫମ୍ପା କମ୍ ହୋଇ ହୃଦୟ ଉପରେ ଭାର କମି ହୃଦୟ ବଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ମୂତ୍ର ଅଧିକ ହୁଏ ତଥା ସର୍ବାଙ୍ଗ ଶୋଥ ଏବଂ ଜଳୋଦରରେ ଲାଭ ହୁଏ ।

୮) ଏହା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି (High blood pressure) କୁ କମାଇଥାଏ । ଏହା ଧମନୀକୁ (ସ୍ରୋତ) ସର୍ବଦା ସଫା ରଖିବାରୁ ଧମନୀଗତ ରୋଗ ଯଥା—Heart Strokes, Heart attack, ଇତ୍ୟାଦିରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁ-ଥିବାରୁ ତନ୍ତୁ (Tissue) ଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତି । ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଇଟାଲି, ସ୍ପେନ ଦେଶ ଲୋକଙ୍କୁ କମ୍ ହୃଦରୋଗ ହୁଏ, ଯେହେତୁ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରସୁଣ ଖାଆନ୍ତି । ଏଣୁ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ରସୁଣ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖାଇଲେ ଏବଂ ହୃଦରୋଗୀମାନେ ରସୁଣ ଯଥାବଶ୍ୟକ ଖାଇଲେ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ।

୯) ଏହା (Arterio Sclerosis) ରୋଗରେ ରକ୍ତରେ ଚର୍ବି (Blood Fat) ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରକ୍ତରେ ଥିବା Cholesterol କୁ କମାଇ, ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧକ Lipid କୁ ବଢ଼ାଇବା ଦ୍ୱାରା ସଙ୍କୋଚନ କମିଗଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

୧୦) ରସୁଣରେ ପରିଅଷ୍ଟ ଜୀବାଣୁ ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Anti Microbial action) ରହିଛି । ଦେଖାଯାଇଛି-ଏହା ଷ୍ଟାଫାଇଲୋକୋକସ (Staphylococcus), ଷ୍ଟ୍ରେପଟୋକୋକସ (Streptococcus), ଭିବ୍ରିଓକ୍ଲୋରେଟ୍ (Vibriocholerate), ବି-ଟାଇଫସ୍ (B-Typhus), ବି-ଡିପଥେରିଆ (B-Diphtheria), ବି-ଏଣ୍ଟେରିଟାଇଡ୍ସ୍ (B-Enteritidos) ପ୍ରଭୃତି ବିଶେଷ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆଙ୍କ ବିରୋଧରେ ପ୍ରତିରୋଧାତ୍ମକ କ୍ରିୟା କରେ ।

୧୧) ରସୁଣରେ ପରିଅଷ୍ଟ ବ୍ୟାଧିକ୍ଷମତା ଶକ୍ତି ରହିଛି ଯାହାକି ପ୍ରତିଜୈବ (Antibiotics) ଭଳି କାମ କରେ ।

୧୨) AIDS ରୋଗର ଧ୍ୱଂସାବସ୍ଥା ଅର୍ଥାତ୍ Cryptococal Meningitis ଭଳି ଦାରୁଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରସୁଣ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଣୁ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

୧୩) କୃମିନାଶକ (Anti parasitic effect)-ସ୍ୱାଭାବିକରେ ବାସ କରୁଥିବା କୃମିମାନ ଯଥା— କେଞ୍ଚୁଆ (Round worm), ଜିଆର୍ଡିଆ (Giardia cyst),, Amoeba, cryptosperidia ପ୍ରଭୃତି ପରଜୀବୀ ବା ପରାଶ୍ରୟୀ (parasite) କୁ ବିନାଶ କରିବାରେ ପ୍ରଧାନ ସହାୟକ ହୁଏ ।

୧୪) ଚର୍ମରୋଗ ରୋଧକ [Anti fungal] ହେତୁ fungal infection କୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ।

୧୫) କର୍କଟ ରୋଧକ ଶକ୍ତି [Anti cancer effect] ରସୁଣରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ ଅର୍ବୁଦ ଏବଂ ଦୁଷ୍ଟବ୍ରଣ ପ୍ରତିରୋଧକ [Antitumor effect] ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ରସୁଣର glutathiomine ଚର୍ମ ଏଠାରେ କାମ କରିଥାଏ ।

୧୬) ଜୀବାଣୁ ରୋଧକ [Anti-viral effect] ରସୁଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ଲୈଷ୍ମିକ ଜ୍ୱର [Influenza] ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

୧୭) ଭକ୍ଷଣ ପ୍ରୟୋଗ ମାତ୍ରା—୨ରୁ ୫ ଗ୍ରାମ ରସୁଣ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇବ ବା ୦.୭୫ ଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୧ କିଲୋଗ୍ରାମ ଶାରୀରିକ ଓଜନ [0.75gm Kg. body weight]-ହିସାବରେ ଖାଇ ପାରିବ ।

୧୮) ରସୁଣ ରସାୟନ, ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଗୁଣକାରୀ ଯୋଗୁ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟରେ ରସୁଣ ଖାଇଲେ ଶରୀର ନିରୋଗ ରହିବା ସମ୍ଭବ । ରସୁଣରୁ ରସୋନବଟୀ, ରସୋନ ପିଣ୍ଡ, ରସୋନାଷ୍ଟକ, ରସୁନାଦ୍ୟଘୃତ, ରସୁନା ସୁରା, ରସୁନ କଳ୍ପ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ ମିଳେ ।



ଅଦା

(Fresh ginger)

ଆୟୁର୍ବେଦ ଜଗତର ମହୌଷଧି ରୂପେ ଅଦା ଖ୍ୟାତ । ଏହାକୁ କେତେକ ବିଶ୍ୱଭେଷଜ ନାମରେ ନାମିତ କରିଛନ୍ତି । କାରଣ ଏହା ସବୁ ପ୍ରକାର ରୋଗରେ ଉପକାର କରେ । ଅନେକ ତରକାରୀ ମସଲାରେ ଲଙ୍କାର ରାଗକୁ ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅଦାର କଟୁ (ରାଗକୁ) ସହି ପାରନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟର ଏହା ଏକ ପ୍ରଧାନ ହଜମକାରୀ ମସଲା । ଏହି ଅଦାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଶୋଧନ କରି ଶୁଖାଇଲା ପରେ ଶୁଣ୍ଠି ବୋଲି ପରିଚୟ ହୁଏ । କଥାରେ କହନ୍ତି—ଅଦା ଘାଇ ଶୁଣ୍ଠି ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ:-

ହିନ୍ଦି ଅଦରଖ୍, ବଙ୍ଗଳା ଆଦା, ପଞ୍ଜାବ-ଅଁଦରକ, ଗୁଜୁରାଟ-ଆଦୁ, ତେଲୁଗୁ-ଅଲ୍ଲମୁ, ତାମିଲ-ଇଂଜି, ସଂସ୍କୃତ-ମହୌଷଧ, ଶୃଙ୍ଗବେର, ନାଗର, ଲାଟିନ୍ [Zingiber officinal]

ପରିଚୟ—ଏକ କୋମଳ କନ୍ଦ ବିଶିଷ୍ଟ ବହୁବର୍ଷାୟୁ କ୍ଷୁପ୍ ଗଛ ଅଟେ । ଏହାର ପତ୍ର ବାଉଁଶ ପତ୍ର ସହ ସମାନ ଅଟେ । ଏହାର କନ୍ଦକୁ ଅଦା

ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପଚମପୁ କାଣ୍ଡ ୧-୩ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ । କନ୍ଦ ସୁଗନ୍ଧିତ, ସ୍ଥୂଳ ଖଣ୍ଡ ଯୁକ୍ତ, ହାଲୁକା ।

ଅଦାରୁ ଶୁଣ୍ଠୀ—ଓଦା କନ୍ଦ ଅଦାରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ବା ନ ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖିଲା କନ୍ଦକୁ ଶୁଣ୍ଠି କହନ୍ତି । (୧) ବାଉଁଶ କାଠ ଖଣ୍ଡର ତୀକ୍ଷ୍ଣରେ ଅଦାକୁ ଘଷି ତାର ଚୋପାକୁ ଛଡ଼ାଇ ଦେଇ ପାଣିରେ ଧୋଇ ୮-୧୨ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକାଳ ଖରାରେ, ତାପରେ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇଲେ ଶୁଣ୍ଠି ହୁଏ ।

୨) ଏହି ଶୁଣ୍ଠି ଖଣ୍ଡକୁ ଚକଚକିଆ କରିବାକୁ ହେଲେ-ପ୍ରଥମେ ଅଦାକୁ ଏକ ଦିନ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖ । ତାପରେ ଗାଢ଼ ଚୂନ ପାଣି ତଥା ୧ ଲିଟର ଚୂନରେ ୧୨ ଲିଟର ପାଣିରେ ରଖାଯାଏ । ଏହା ପରେ ଅଦାକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଜୋରରେ ଘଷି ଦିଆ-ଯାଏ । ତାପରେ ଏହାର ରଙ୍ଗ ଧଳା ଓ ଚକଚକ ଆସେ ।

୩) ଅଦାକୁ ଧୋଇ ଦୁଧରେ ସିଝାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ଶୁଣ୍ଠି ହୁଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଅଦାରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ୮୦.୯%, ପ୍ରୋଟିନ ୨.୬%, ବସା-୦.୯%, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୧୨.୩%, ଖନିଜ ୧.୨%, କାଲେସିୟମ ୨୦%, ଫସଫରସ ୬୦%, ଲୌହ ୨.୬ ମି.ଗ୍ରା%, ଏତଦ୍ ଭିନ୍ନ ଆୟୋଡ଼ିନ, କ୍ଲୋରିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି ଓ ସି ଥାଏ । ଅଦାରେ ଏକ ଉଡ଼ନଶୀଳ ତେଲ [Volatile oil] ବାହାର ପାରେ । ଏହା ସୁଗନ୍ଧ କିନ୍ତୁ କଟୁହୀନ, ଏହାକୁ ଅଦାତେଲ [oil of ginger] କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ Zingiberene ୩୫.୬% ମିଳେ । ଅଦା/ଶୁଣ୍ଠିର କଟୁତାରେ କଟୁ ତେଲର ଅଠାକୁ Oleo-resin ବା Gingerin କହନ୍ତି । କଟୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଜିଂଜରୋଲ [Gingerol], ଶୋଗାଓଲ [Shogaol] ତଥା ଜିଂଜରୋନ [Zingerone] ପ୍ରଧାନ ଭାବେ ଥାଏ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ-ଗୁଣରେ ଗୁରୁ, ରୁକ୍ଷ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ରସରେ ଓ ବିପାକରେ କଟୁ, ବୀର୍ଯ୍ୟଶକ୍ତିରେ ଉଷ୍ଣ ଅଟେ । ଅଗ୍ନି ଦୀପକ, ପାଚକ, ବାୟୁ ଅନୁ

-ରୋଚକ, ବେଦନା ନାଶକ, ରକ୍ତଶୋଧକ, ଶୋଥନାଶକ, କଫ, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶମକ ଉତ୍ତମ ଆମ ପାଚକ, ଜ୍ୱର ହ୍ରାସକ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଚାଷ ଏବଂ ଉତ୍ପତ୍ତି—ଅଦା ଚାଷର ପ୍ରଧାନ ସ୍ଥଳୀ ହେଉଛି ଭାରତ ବର୍ଷ । ଏ ଗଛ ବହୁ ବର୍ଷ ସ୍ଥାୟୀ । ମାଟି ଭିତରେ ଏହାର କାଣ୍ଡ ଖରା ବର୍ଷା ଆଦି ଦୁର୍ବିପାକରୁ ରକ୍ଷାପାଇ ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚି ରହିଥାଏ । ଏହା ହାଲକା ଓ ଗୋବର ଖତ ପଡ଼ିଥିବା ମାଟିରେ ଅଧିକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହା ପାଇଁ ବର୍ଷା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ରତିବର୍ଷ କାଣ୍ଡ ଓ ପତ୍ର ବାହାରୁଥାଏ ଓ ତାହା କିଛି ଦିନ ରହି ମରିଯାଏ । ଅଦା ଗଛରେ କ୍ୱଚିତ୍ ଫୁଲ ହେଉଥିବାରୁ ମଞ୍ଜି ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଆମ୍ବ କଷି ଅଦା ବୋଲି ଯେଉଁ ଜିନିଷ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଚାଷ କରାଯାଏ । ସେଥିରେ ଆମ୍ବ କଷିର ସୁଗନ୍ଧ ଥିବାରୁ ଅନେକ ଆଚାର ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଏହାକୁ ଆଦର କରନ୍ତି । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଅଦା ନୁହେଁ, ହଳଦୀ ଜାତୀୟ ଗଛ । ଅଦାର ଚାଷ ପ୍ରଣାଳୀ ଦୁଇ ରକମ ହୁଏ । ଜଳସେଚିତ ଜମିରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଓ କେବଳ ବର୍ଷା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ହେଉଥିବା ଜମିରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ହୁଏ । ଉଷ୍ମ ଓ ଆର୍ଦ୍ର ପ୍ରଦେଶ ବିଶେଷତଃ କେରଳ, ବଙ୍ଗଳା, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ ଓ ଓଡ଼ିଶାରେ ଚାଷ କରାଯାଏ ।

କିପରି କେଉଁ ରୋଗରେ-

ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଧଇଁ ରୋଗ-ତଟକା ଅଦାରସ (ମାତ୍ରା-୫-୧୦ମି.ଲି)ଓ ହଳଦୀ ରସ, ମହୁ ସହିତ ସେବନ କଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଧଇଁ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ—ଏହା ସହିତ ଲେମ୍ବୁରସ ଯୋଗ କରି ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୁଏ ।

ବାନ୍ତି—ଅଦାରସ, ଅଳ୍ପ ମହୁ ଓ ମୟୂରର ପୂଚ୍ଛ ପୋଡ଼ା ପାଉଁଶ ସହିତ ସେବନ କଲେ ଅତିଶୟ ବାନ୍ତି ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ବିଷ ନାଶ— ଅଦାର ବିଷନାଶ କରିବାର କ୍ଷମତା ଅଛି । ଛତୁ ଖାଇ ବିଷ ହୋଇଥିଲେ ଅଦାରସ ଉପକାର କରେ ।

ମୁଣ୍ଡବଥା -- ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ଅଦାରସ ମିଶାଇ ନାଶ ଭଳି ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭଲ ହୁଏ ।

କଫ ନାଶ— ଅଦାରସ ସହିତ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ଓ ତ୍ରିକଟୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶାଇ ଆକଣ୍ଠ ପାନ କଲେ କଣ୍ଠରେ ଜମା ହୋଇଥିବା କଫ ବାହାରି ଯାଏ ।

ଶୀତ ପିତ୍ତ – ଅଦାରସ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସହିତ ସେବନ କଲେ ଶୀତପିତ୍ତ ଭଲ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱାସ/କାଶ— ଅଦାରସକୁ ମହୁ ସହିତ ଶ୍ୱାସ, କାସ ଆଦି କଫ ରୋଗରେ ଅନୁପାନ ଆକାରରେ ଦିଆଯାଏ ।

ବାନ୍ତି ଲାଗିବା— ଅଦାରସ ଏବଂ ପିଆଜ ରସ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଏବଂ ବାନ୍ତି ହେବା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଜଳୋଦର— ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୂତ୍ର, ନିଷ୍କାସକ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଜଳୋଦର ରୋଗରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ହୃଦୟ ରୋଗ ଏବଂ ବୃକକ୍ ବିକାରରେ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଷ୍ଣ ଅଟେ ।

କର୍ଣ୍ଣଶୂଳ -- ଅଦାରସ ଓ ରାଶିତେଲକୁ ଗରମ କରି କାନରେ ପକାଇଲେ କର୍ଣ୍ଣଶୂଳ ଭଲ ହୁଏ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧି— ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା ଅଦା ସହିତ ଖାଇଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଚମ ଛାଡ଼ିବା – ଅଦାରସ ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସମାନ ଭାଗରେ ଖାଇଲେ ହାତ ଓ ପାଦରୁ ଚମ ଛାଡ଼ି ଯାଉଥିବା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅରୁଚି – କଞ୍ଚା ତେନ୍ତୁଳି, ଅଦା, ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଚଟଣି ଆକାରରେ ଖାଇଲେ ଅରୁଚି, ଭୋକ ନହେବା ଆଦି ଭଲ ହୁଏ ।

ଶୋଥ – ଅଦା ଓ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସମାନ ଭାବରେ ଏକାଠି ମିଶାଇ କ୍ରମଶଃ ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇ ଏକ ମାସ ଖାଇଲେ ଦେହହାତ ଫୁଲିବା କମେ ।

ପେଟ ରୋଗ—ଅଦାରସ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ସମାନ ଭାଗରେ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ତାମ୍ବା ଏକ ଭାଗ ରାଶିତେଲରେ ୪ ଭାଗ ଅଦାରସ ମିଶାଇ ପାକ କରି ଏହି ତୈଳ ପାନ ଓ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ଉଦର ରୋଗ କମିଯାଏ।

ମଳ ଝାଡ଼ା—ମଳ ଝାଡ଼ା ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍କରି ଶୁଆଇ ତାର ନାଭିର ଚାରିପାଖରେ ବଟା ଅଁଳାରେ ଗୋଟିଏ ମଣ୍ଡଳ କରି ତାର ମଝିରେ ଅଦାରସ ଦେଇ ୫-୧୨ ମିନଟ୍ ଶୁଆଇ ରହିଲେ ମଳତ୍ୟାଗର ପ୍ରବଳ ବେଗ କମିଯାଏ।

କୋଷ ଟଣା—ଅଦାରସରେ ମଧୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବୃଷଣବାତ (କୋଷଟଣା) କମେ।

ଗୁଳ୍ମ—ସୋଡ଼ାକ୍ଷାର ଏବଂ ଅଦା ସମାନ ଭାଗରେ କଚ୍ଛି ଦିନ ଖାଇଲେ ଗୁଳ୍ମ ନାମକ ରୋଗ କମିବାର ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ।

ହଜମ—ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅଦା ଓ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ହଜମ ଓ ପେଟଫମ୍ପା ଆରାମ ମିଳେ।

ଅମ୍ଳରୋଗ—ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ମତରେ ଅଦା, ଗୋଲମରିଚ ଓ ପିପଳୀକୁ ଏକତ୍ରୁ କୁହାଯାଏ। ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମସଲା ଓ ଚିନି ଯୋଗ କରାଯାଇ ସମଶର୍କରା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସୌଭାଗ୍ୟ ଶୁଣ୍ଠି ନାମକ ଔଷଧ ତିଆରି କରାଯାଏ। ଏହା ଅମ୍ଳ ଓ କ୍ଷୁଧାହୀନତା ରୋଗ ନାଶ କରେ।

ବାତରୋଗ—ଅଦା ସହିତ ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବାତ ଆରାମ ହୁଏ।

ପ୍ରୟୋଗ ନିଷେଧ—ଉଷ୍ଣ ଓ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଯୋଗୁ କୁଷ୍ଠ, ପାଣ୍ଡୁ, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର, ରକ୍ତ ପିତ୍ତ ତଥା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଓ ଶରତ ଋତୁରେ ବ୍ୟବହାର ନିଷେଧ କରାଯାଇଛି।

ଶୁଣ୍ଠି

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ—ଗୁଣରେ ଲଘୁ ସ୍ନିଗ୍ଧ, ରସରେ କଟୁ, ବିପାକରେ ମଧୁର ।ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତିରେ ଉଷ୍ଣ । କଫ ଓ ବାତ ଦୋଷକୁ ଶାନ୍ତ କରେ । ରୋଚକ, ଅଗ୍ନିଦୀପକ, ପାଚକ, ଉଦର ବେଦନା ଶାମକ, ଶୋଥ ନାଶକ, ରକ୍ତ ଶୋଧକ, ବୃଷ୍ୟ, ଉତ୍ତେଜକ ଇତ୍ୟାଦି । ଶୁଣ୍ଠି ଏକ ଉତ୍ତମ ଆମ ପାଚକ ହୋଇଥିବାରୁ ଆମରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ବିବିଧ ପ୍ରକାର ରୋଗକୁ ଦୂର କରେ । ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ସ୍ରୋତରୋଧକୁ ମଧ୍ୟ ନିବାରଣ କରିଥାଏ ।

ବ୍ୟବହାର କେଉଁ ରୋଗରେ—

ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ—(ମାତ୍ରା-୧-୫ଗ୍ରା.) ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଝାଡ଼ା ହେବା, ଦେହ ହାତ ଫୁଲିବାରେ ଦିଆଯାଏ ।

କାମଳ—ପରିସ୍ରା ଅଧିକ ହେବା, ଦେହ, ହାତ ହଳଦିଆ ପଡ଼ିବା ବା କାମଳ ରୋଗରେ ଗୁଡ଼ ସହିତ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଦୁର୍ବଳ—ଏହାର ଉପଯୋଗ ମତିକ୍ଷୀଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଉଷ୍ମ୍ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଦନ୍ତଶୂଳ—ଗରମ ଜଳ ସହ ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣର ଲେପ ଶିର ବେଦନା, ବାତ ନାଡ଼ି ବେଦନା ଏବଂ ଦନ୍ତ ଶୂଳରେ ଦେଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ଆମ ଝାଡା—ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ଅଳ୍ପ ଗୁଆ ଘିଅ ମିଶାଇ ଗବ ପତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ମାଟି ପ୍ରଲେପ ଦେଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ପାକ କରି ସେହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ (୧-୩ଗ୍ରା.) ଚିନି ସହିତ ସକାଳୁ ଖାଇଲେ ଆମଝାଡ଼ା ଓ ପେଟ ବ୍ୟଥା ଭଲହୁଏ ।

ଗଣ୍ଡମାଳା—କାଞ୍ଚନ ଛାଲି ବା ବରୁଣ ଛାଲର କ୍ୱାଥ ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଖାଇଲେ ଗଣ୍ଡମାଳା ରୋଗ କମେ ।

ଆମବାତ ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗବ ମୂଳର ରସରେ ଭିଜାଇ ପିଣ୍ଡ କରି ଏହି ପିଣ୍ଡକୁ ଗବ ପତ୍ରରେ ଆବୃତ କରି ବା ପୁଟ ପାକ କରି ଏହି ରସ

(୧-୫ଗ୍ରା.) ମହୁ ସହିତ ଦିନକୁ ଥରେ ଖାଇଲେ (୧ମାସ-୨ମାସ) ଆମ ବାତ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱାସ/କାଶ—ଶୁଣ୍ଠି, ରସୁଣ ଓ ମହୁ ଏକାଠି ଖାଇଲେ ଶ୍ୱାସ କାଶରେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଅର୍ଶ—ଚିତା-ପାରୁମୂଳ ଓ ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମ ଭାଗରେ ଏକତ୍ର କରି ଗୁଡ଼ ସହିତ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଆମପାକ—ଗରମ ଜଳ ସହ ଶୁଣ୍ଠି ଖାଇଲେ ଆମ ପରିପାକ ହୁଏ ।

ଗୁଳ୍ମ ରୋଗ—ଗୁଳ୍ମ ରୋଗୀର ବଳାବଳ ବିବେଚନା କରି ଗୋମୂତ୍ର ସହିତ ହରିଡ଼ା ଓ ଶୁଣ୍ଠି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇଲେ ଗୁଳ୍ମ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ଗ୍ରହଣୀ—ଶୁଣ୍ଠିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ତା ସହିତ ଘିଅ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ପେଟ ଫମ୍ପା—ଶୁଣ୍ଠି ଗୁଣ୍ଡ ୫ଗ୍ରାମ-୫୦ମି.ଗ୍ରା. ଶୋଧିତ ହିଂଗୁ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଅ ।

ଉରୁସ୍ତମ୍ଭ—ଗୋମୂତ୍ର କମ୍ବା ଦଶମୂଳ ପାଚନ ସହ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଉରୁସ୍ତମ୍ଭ ନାମକ ବାତ ରୋଗ ଭଲହୁଏ ।

ସମଶର୍କରା—ଅଳେଇଚ ୧ ଭାଗ, ଦାଲଚିନି ୨ ଭାଗ, ନାଗେଶ୍ୱର ଫୁଲ ୩ ଭାଗ, ଗୋଲମରିଚ ୪ ଭାଗ, ଶୁଣ୍ଠି ୫ ଭାଗ ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ସମ ପରିମାଣ ଚିନି ମିଶାଇ ସମଶର୍କରା ନାମକ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଏ । ଏଥିରୁ ୨-୫ ଗ୍ରା. ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କ୍ଷୁଧାନାଶ ଓ ଅର୍ଶରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଶୁଣ୍ଠି କ୍ୱାଥ—(ମାତ୍ରା ୫-୧୦ ମିଲି) ଶୁଣ୍ଠିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧି ଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ମିଶାଇ ତାର ଚାରି ଭାଗରୁ ଭାଗେ ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ କ୍ୱାଥ ପାଚନ ତିଆରି କରାଯାଏ ।

ମୂତ୍ର-ରକ୍ତସ୍ରାବ—ମୂତ୍ର ମାର୍ଗରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ଶୁଣ୍ଠି ୧୦ଗ୍ରା., ଗୋଦୁଗ୍ଧ ୮୦ଗ୍ରା., ଜଳ ୩୨୦ ଗ୍ରା. ନେଇ କ୍ୱାଥ କରି ପାଚନ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ପିଇଲେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା—ଶୁଣ୍ଠି ଓ କୁତ୍ତଟେବଲକୁ ସମଭାଗରେ ନେଇ କ୍ୱାଥ କରି ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇ ଜାଡ଼ା ଭଲ ହୁଏ ।

ହୃଦରୋଗ—ହୃଦପ୍ପ ରୋଗରେ ଶୁଣ୍ଠିର ଉଷ୍ମ କ୍ୱାଥ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ କାଶ ଭଲ ହୁଏ ।

ବିଷମ ଜ୍ୱର—୧) ବାଡ଼ ଅଁଳା ଓ ଶୁଣ୍ଠି ସମାନ ନେଇ ତାର କ୍ୱାଥ କରି ୨-୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶୀତ କମ୍ପ ଦାହଯୁକ୍ତ ବିଷମ ଜ୍ୱର ଭଲ ହୁଏ ।

ବିଷମ ଜ୍ୱର —୨)ଅବଳାର ଛେଲି ଓ ଶୁଣ୍ଠି ସମଭାଗ ନେଇ କ୍ୱାଥ କରି ୨-୩ ଦିନ ଖାଇଲେ ଶୀତ କମ୍ପ ଓ ଦାହ ସଂଯୁକ୍ତ ବିଷମ ଜ୍ୱର କମେ ।

ପ୍ରବାହିକା—ବେଲ ଶୁଣ୍ଠା ଓ ଶୁଣ୍ଠିର କ୍ୱାଥ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପ୍ରବାହିକା ନାମକ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ ।

ହିକ୍‌କା—ଛେଳି ଷୀରରେ ଶୁଣ୍ଠି ସିଝାଇ କ୍ୱାଥ କରି ଖାଇଲେ ହିକ୍‌କା ରୋଗ କମେ ।

ଉଦର ରୋଗ—ପୁନ୍ନର୍ଣ୍ଣବା, ଗୁଡ଼୍ଚି, ଦେବଦାରୁ, ହରଡ଼ା ଓ ଶୁଣ୍ଠିର କ୍ୱାଥ ଗୋମୂତ୍ର ଓ ଗୁଗୁଳ ସହିତ ଖାଇଲେ ଦେହ ହାତ ଫୁଲା ଓ ଉଦର ରୋଗ କମେ ।

କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି -ଶୁଣ୍ଠିର କ୍ୱାଥ ଉତ୍ତମ କରି ଖାଇଲେ ଭୋକ ବଢ଼େ ।

ସନ୍ଧିବାତ—ସନ୍ଧିବାତ ଆମବାତ ଗୃଧ୍ରସୀ, କଟିବାତ ବହୁତ ପୁରୁଣା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶୁଣ୍ଠି, ରସୁଣ, ରାସ୍ନା, ପୋସ୍ତକ ଓ ଗୁଗୁଳ ସମାନ ପରିମାଣରେ ମିଶାଇ କ୍ୱାଥ ମାତ୍ରାରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଶ୍ୟାୟ—ପ୍ରତିଶ୍ୟାୟରେ ଛିଙ୍କ, ମୁଣ୍ଡବିଥା ରହୁଥିଲେ ଶୁଣ୍ଠି କ୍ୱାଥରେ ୧ ଗ୍ରାମର ମହୁ ଓ ୧ ଗ୍ରାମର ଶଙ୍ଖଶିଉଳ ପତ୍ର ରସ ପକାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ୧-୨ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

ସାଇନ ସାଇଟିସ୍ -ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ସର୍ଦ୍ଦି, ରହୁଥିଲେ, ଶୁଣ୍ଠି କ୍ୱାଥ+୧ ଗ୍ରାମର ମହୁ+୧-୫ ଟୋପା ପାନ ତେଲ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ୨-୪ ସପ୍ତାହ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ପୁରାତନ ଜ୍ୱର—ଶୁଣ୍ଠି, ଘରପୁ ୬ୀ (ପର୍ପଟ), ବେଣାଚେର ଓ ନାମ୍ବ ଛାଲ ସମାନ ଭାବରେ ନେଇ କ୍ୱାଥ କରି ୧ ମାତ୍ରାରେ+କଳାଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ (୧୨୫-୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା) +ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଶ୍ଳୀପଦ—ସାହାଡ଼ା ଛାଲି, ଓ ଶୁଣ୍ଠି ସମ ପରିମାଣରେ ନେଇ କ୍ୱାଥ କରି ମାତ୍ରାନୁସାରୀ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଏକାଧିକ ସପ୍ତାହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ—ଏହି ଅଦା ଏବଂ ଶୁଣ୍ଠିରୁ ଆର୍ଦ୍ରକ ଖଣ୍ଡ, ପଞ୍ଚସମ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସମଶର୍କର, ରାସ୍ନାଦି କ୍ୱାଥ, ସୌଭାଗ୍ୟ ଶୁଣ୍ଠି, ଶୁଣ୍ଠି ସୁରାଜ ତିଆରି ହୁଏ ।

ଶୁଣ୍ଠି ସୁରା—(Ginger Tincture) ଶୁଣ୍ଠି ୧୦ଗ୍ରା. ଓ ରେକ୍ଟିଫାଇଡ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ ୧୦୦ ଗ୍ରା· ବା ଉତ୍ତମ ସୁରା ୧୦୦ ଗ୍ରା. ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ରଖି ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ୧୫ ଦିନ ରଖି ଛାଣିବ । ମାତ୍ରା ୩-୬ ମି·ଲି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଖାଇବେ, ଭୋକ ହେବା, ପେଟରେ ପବନ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଇତ୍ୟାଦି ପେଟ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।



ହଳଦୀ

(Turmeric)

ହଳଦୀ ଏକ ବହୁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାରରେ ଆସୁଥିବା ଅତି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ମସଲା ଅଟେ । ଆମର ଜୀବନ ଯାତ୍ରାର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ହଳଦୀର ଗୁରୁତ୍ୱ ଜଣା ପଡ଼ିଥାଏ । ହଳଦୀ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶରୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୂଜା ପାର୍ବଣ, ଧର୍ମ କାମାଦିରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ତରକାରୀରେ ହଳଦୀ ନପକାଇ (ଅଣ ହଳଦିଆ) ଖାଇବା ଅଶୁଭ ମନାଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ହିନ୍ଦି-ହଲ୍‌ଦୀ, ବଙ୍ଗଳା-ହଲୁଦ୍, ମରାଠୀ-ହଳଦ, ଗୁଜୁରାଟି-ହଳଦର, ତେଲଗୁ-ପସୁପୁ, ସଂସ୍କୃତ-କାଞ୍ଚନୀ, ଗୌରୀ, ନିଶା, କୃମିଘ୍ନ, ଯୋଷାପ୍ରିୟା, ହରିଦ୍ରା Ln-Curcuma longa ବନହରିଦ୍ରା (Curcoma aromatica) ଆମ୍ରଗନ୍ଧ ହରିଦ୍ରା - (Curcoma amada)

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ୨-୩ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ କ୍ଷୁପ୍ ଜାତୀୟ ଗଛ ଅଟେ, ଯାହାର କାଣ୍ଡ ମାଟି ଭିତରେ ବଢେ ଓ କାଣ୍ଡ ଦେହରୁ ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଠିରୁ ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ଉପରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ପତ୍ର ଆୟତାକାର ୧ରୁ ଦେଢ଼ ଫୁଟ ଲମ୍ବ । ପତ୍ରଧାର ସଙ୍କୀର୍ଣ୍ଣ । ପୁଷ୍ପ ଦଣ୍ଡ ୬ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ, ପତ୍ରକୋଷରେ ଆବୃତ ଥାଏ । ମାଟି ଭିତରେ ଥିବା କାଣ୍ଡକୁ ହଳଦୀ କହନ୍ତି । ହଳଦୀ, କର୍ପୂର ହଳଦୀ, ବଣ ହଳଦୀ, ଓ ଆମ୍ବ ହଳଦୀ, ଏପରି ୪ ପ୍ରକାର ମିଳେ । ଏମାନଙ୍କର ଗୁଣ ପ୍ରାୟ ସମାନ ।

କୃଷି ପ୍ରଣାଳୀ—ଏହାର ଜନ୍ମ ସ୍ଥାନ ସମ୍ଭବତଃ ଭାରତ ଅଟେ । ଏହା ପୃଥିବୀର ଗ୍ରୀଷ୍ମ ବଳୟର ବହୁ ଦେଶରେ କୃଷି କରାଯାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହଳଦୀ କୃଷି କରାଯାଉଥିବା ଦେଖାଯାଏ । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ହଳଦୀ ରଙ୍ଗ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ମସଲା ତଥା ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ହଳଦୀ ଗଛ ସାମାନ୍ୟ ଛାଇରେ ଭଲ ରୂପରେ ବଢ଼ିପାରିଲେ ମଧ

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଏଥିରେ Curcumin (C2, H20, 06) ନାମକ ଏକ ରଂଜକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥାଏ । ଏବଂ ୫ ୨୦/୦ (ଉଡ଼ନଶୀଳ) ତୈଳ ଥାଏ ଯାହାର କର୍ପୂର ପରି ଗନ୍ଧ ଅଟେ । ସେଥିରୁ Curcumen ନାମକ ଏକ Terpene ବାହାରେ, ଯାହାକି Fat Cholesterol କୁ ଗୋଳାଇବା ପାଇଁ ବହୁତ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ Starch ୨୪୦/୦ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ପ୍ରୋଟିନ ୬.୩୦/୦, ସ୍ନେହଦ୍ରବ୍ୟ ୫.୧୦/୦, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୬୯.୪୦/୦ ଥାଏ ।

ସ୍ଥାଇ ଯୋଗୁ ଉତ୍ପାଦକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ତେଣୁ ମଝିରେ ୨ କୋଡ଼ା କୋଡ଼ କରିବା ଦରକାର ।

ଔଷଧୀ ଗୁଣ—ରସ-ତିକ୍ତ, କଟୁ ଓ କଷାୟ, ଗୁଣରେ-ଲଘୁ ରୁକ୍ଷ, ବିପାକରେ କଟୁ, ବୀର୍ଯ୍ୟ-ଉଷ୍ଣ, ବର୍ଣ୍ଣ୍ୟ, ଉଷ୍ଣ, ଉତ୍ତେଜକ, ରକ୍ତଶୋଧକ, ଲିବରଦୋଷହର, ଶୋଥହର, ପାଚକ, ଗ୍ରାହୀ, କଫଘ୍ନ, ବାତହର, ବିଷଘ୍ନ । ବର୍ଣ୍ଣକାରକ ଚର୍ମରୋଗ ନାଶକ, ବ୍ରଣଶୋଫ ନିବାରକ, ବ୍ରଣଶୋଧକ, ରେଚକ, ରକ୍ତ ବର୍ଦ୍ଧକ, ରକ୍ତ ସ୍ତମ୍ଭକ, ଅନୁଲୋମକ, ମୂତ୍ର ବିରଜନୀୟ, ପ୍ରମେହ ନାଶକ ଇତ୍ୟାଦି ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି:-

ରସ—(ମାତ୍ରା-୧୦-୨୦ ମି.ଲି)

କୃମି— ରୋଗରେ କଞ୍ଚା ହଳଦୀ ରସ ୧-୨ ଚାମଚ ଖାଲି ପେଟରେ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୧-୪ ସପ୍ତାହ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ମଧୁମେହ— ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ୧ ଚାମଚ ହଳଦୀ ରସ+୧ ଚାମଚ କଲରା ରସ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଚର୍ମରୋଗ— ଚର୍ମରୋଗରେ ହଳଦୀ ରସ ୨ ଚାମଚ+ନିମ୍ବ ପତ୍ର ରସ ୧ ଚାମଚ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ଖାଲିପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।

କୁଣ୍ଡୁ—ହଳଦୀ ବଟା+ସୋରିଷ ତେଲ ମିଶାଇ ଲଗାଇଲେ କୁଣ୍ଡାଇବା ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ବେଦନା—ହଳଦୀ ବଟା+ଚୂନ ମିଶାଇ ଆହତ ଅଙ୍ଗରେ ଲଗାଇଲେ ବେଦନା କମିଯାଏ ।

ରକ୍ତରୋଧ—ଜୋକ କାମୁଡ଼ିବା ସ୍ଥାନରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ, ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ହଳଦୀ ଦେବ ।

ବଥ ବସିବା—ଚୂନ ଓ ହଳଦୀ କଲ୍କକୁ ଅପକ୍ୱ ବ୍ରଣ ଶୋଥରେ ଲେପନ କଲେ ବ୍ରଣ ବସିଯାଏ ।

ବଥ ପାଚିବା— ବଥ ପାଚିବା ପାଇଁ ହଳଦୀ ଗରମକରି ପୁଲଟିସ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶ୍ଲୀପଦ—ଗୁଡ଼ ଓ ହଳଦୀ କଲ୍କ (୧-୫ ଗ୍ରା) ଗୋମୂତ୍ର ସହ ପାନ କଲେ ଶ୍ଲୀପଦ ରୋଗ କମିଯାଏ ।

ଯକୃତ/ପ୍ଲିହା/ଶୋଥ—ଯକୃତ/ପ୍ଲିହା ଶୋଥର ଯାଗାରେ ଲେପ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଉଷୁମ କରି ଦେବ ।

ଫୁଲା ଯାଗା—ଚିକ୍କଣ ମାଟି ସହିତ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଫୁଲା ଓ ବେଦନାଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗେଇଲେ ଉପଶମ ହୁଏ ।

କଳାରୁ-ଗୋରା—ପ୍ରତିଦିନ ହଳଦୀ ଲଗାଇଲେ ଶରୀର ବର୍ଣ୍ଣ ସଫା ହୋଇ ଗୋରା ଓ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ।

ଚର୍ମ-ରୋଗ—ନିମ ପତ୍ର ସହିତ ହଳଦୀ ବାଟି ଲଗେଇଲେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅର୍ଶ—ଘୃତ କୁମାରୀ ରସ ସହିତ ବା କେବଳ ହଳଦୀକୁ ଚେଶି ଶୋଥଯୁକ୍ତ ଅର୍ଶରେ ଲଗାଇଲେ ଅର୍ଶ କମେ ।

ମୁଣ୍ଡ-ବଥା—ଶିରଶୂଳରେ ଏହାକୁ ଲେପ ଆକାରରେ କପାଳରେ ଦେଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ପୁରୁଣା ଘା—ସର୍ଜିକ୍ଷାର, ହଳଦୀ ସହ ମିଶାଇ ଦେଲେ ପିଚଚ ବ୍ରଣ, ପୁରୁଣା ଘା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ପ୍ରମେହ—ଅଁଳା ରସ+ହଳଦୀ+ମଧୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ପ୍ରମେହରେ ଅନୁପାନ ଭାବରେ ଦିଆଯାଏ ।

ପ୍ରଦର—ପ୍ରଦରରେ ୧ ଗ୍ରା. ଗୁଗ୍ଗୁଳୁ ବା ୧ ଗ୍ରା. ରସାଞ୍ଜନ ସହିତ ୨-୫ ଗ୍ରା. ହଳଦୀ ଦିନକୁ ୨ ଥର, ୧-୪ ମାସ୍ତାହ ଖାଅନ୍ତୁ ।

ନେତ୍ର ଶୂଳ—ହଳଦୀ, ଓ ଫିଟିକରି ମିଶାଇ ଚକ୍ଷୁ ଚତାରେ ଲେପନକଲେ ଚକ୍ଷୁର ଶୂଳ ଓ ରକ୍ତିମା ବିନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଆଖି ଧରା—ହଳଦୀ ପାଣିରେ ସଫା ପତଳା କନା ବୁଡାଇ ଆଖିକୁ ପୋଛିଲେ ଆରାମ ଲାଗେ, ଓ ରୋଗ କମେ ।

କାଶ—କାଶରେ ଏହାକୁ ଭଜା ୧-୨ ଗ୍ରା. ମଧୁ ବା ଘୃତରେ ମିଶାଇ ଖାଅ ।

ଚର୍ମରୋଗ—ଚର୍ମରୋଗରେ ହଳଦୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଗୋମୂତ୍ର ସହ ଲଗା ।

ଦନ୍ତଶୂଳ—ହଳଦକୁ ପୋଡ଼ି ତାର ଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦନ୍ତଶୂଳ ନବୃତ୍ତ ହୁଏ ।

କାନ ପଚ୍ଚ—୧ ଭାଗ ହଳଦୀ ୨ ଭାଗ ଫିଟିକିରି ଏକତ୍ର ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପୂତ କର୍ଣ୍ଣରେ ପ୍ରକ୍ଷେପ କଲେ କାନ ପଚ୍ଚ ଭଲ ହୁଏ ।

ଆଖି ପତା ଲୋମ ଖସିବା-କଞ୍ଚା ହଳଦୀକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁ ମଧ୍ୟରେ ଛିଦ୍ର କରି ୩ ଦିନ ରଖି ବାହାର କରି ୧ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ପୁନର୍ବାର ଏହା ଆଉ ଏକ ଲେମ୍ବୁରେ ୩ ଦିନ ରଖି ୧ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବ । ଏହିପରି ସାତ ଥର କରିବ । ଏହି ହଳଦୀକୁ ଛେଳିରେ ଘୋରି ଆଖି ପତାରେ ଲଗେଇଲେ ଆଖି ପତାରୁ ଲୋମ ଉପୁଡ଼ିଯିବା ଭଲ ହୋଇ ଲୋମୋଦ୍ଗମ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱାସ—ଆଲର୍ଜିରୁ ଶ୍ୱାସ ହେଉଥିଲେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ୧ ଗ୍ରା. ବାସଙ୍ଗ ରସରେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଅ ।

ରକ୍ତ ଶୋଧନ—ନିୟମିତ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଗ୍ରାମ ସକାଳେ ସେବନ କଲେ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଶୋଧନ ହୁଏ ।

ରକ୍ତସ୍ରାବ—ଚମରୁ ରକ୍ତ ନିର୍ଗମ ସ୍ଥାନରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଲଗେଇଲେ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଶୀତପିତ—ଆଲର୍ଜି ରୋଗରେ ହଳଦୀ ୨-୫ ଗ୍ରା. ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବ ଓ ଲଗାଇବ ।

କ୍ୱାଥ ପାଚନ—(ମାତ୍ରା ୧୦-୨୫ ମି.ଲି)

ଆଖି ଆଲୁଅ—ହଳଦୀ କ୍ୱାଥ ପାନକଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଆଖିରେ ଆଲୁଅ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

ଶୋଥ—ହଳଦୀର କ୍ୱାଥ ଚିନି ମହୁ ସହିତ ଖାଇଲେ କଫ ଓ ତୃଷ୍ଣା, ରକ୍ତହୀନତା ଶୋଥ, ମେହ ଓ ବ୍ରଣ ଉପଶମ ହୁଏ ।

ସର୍ଦ୍ଦି—ହଳଦୀକୁ ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ସିଝାଇ ଚିନି ମିଶାଇ ପାନ କଲେ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

କାଛୁ/କୁଣ୍ଡିଆ—ହଳଦୀର କ୍ୱାଥରେ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ଓ ବେଦନାଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ଧୋଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ନେତ୍ରାଭିଷ୍ୟନ୍ଦ—୫ ଗ୍ରା. ହଳଦୀ + ୫୦ ଗ୍ରା. ପାଣିରେ ପାଚନ କର ୧୦ ଗ୍ରା. ରହି ଗଲାଠୁ ଛାଣି ରଖିବ । ଆଖିରେ ଟୋପାଏ ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ୪/୫ ଥର ପକାଇଲେ ଆଖି ଯନ୍ତ୍ରଣା କମେ ।

ସ୍ତନ୍ୟ ବିକାର—ପ୍ରସବ ପରେ ସ୍ତନ୍ୟ ଦୂଷିତ ହେଲେ ହଳଦୀ ଚୂର୍ଣ୍ଣ/କ୍ୱାଥ କଲ୍କ ଖାଇବା ଅତି ଉତ୍ତମ ଔଷଧ ।

ବିଛା ଦଂଶ—ହଳଦୀ ପୋଡି ତାହାର ଧୂଆଁ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଦେଲେ ବିଛା କାମୁଡ଼ା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ହିକ୍କିରିଆ—ହଳଦୀ ପୋଡ଼ି ତାହାର ଧୂଆଁ ନାକ ବାଟେ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ହିକ୍କିରିଆ ବେଗର ଆକ୍ଷେପ କମିଯାଏ ।

ଅପସ୍ମାର—ଶୁଷ୍କ ହଳଦୀର ଧୂଆଁ ନାକ ବାଟେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଅପସ୍ମାର ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ଭାର—ହଳଦୀର ଧୂଆଁ ଘ୍ରାଣ ଓ ଶିରୋ ଗୁରୁତା ହରଣ କରେ ।

ପ୍ରତିଶ୍ୟାୟ—ପ୍ରତିଶ୍ୟାୟର ଆରମ୍ଭରେ ଧୂଆଁ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ଭଲ ଲାଗେ ।

ଦୁଷ୍ଟ ବ୍ରଣ—ହଳଦୀ ତିଆରି କନା ବ୍ରଣ ମୁଖର ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାପନ କଲେ ଦୁଷ୍ଟବ୍ରଣ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଶ୍ୱିତ୍ର—ହଳଦୀ ଫୁଲର ମଲମ ବା ପ୍ରଲେପ ଶ୍ୱିତ୍ରକୁ କମାଏ ।

ଗନ୍ଧ ନାଶ—ହଳଦୀର ତାଜା ପତ୍ର ମାଛ ଭାଜିବା ଏବଂ ଘୃତର ଗନ୍ଧ ନାଶ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ ।

ଘା ଶୁଖିବା—ହଳଦୀ ଫୁଲର ମଲମ ଲଗାଇଲେ ଶୁଦ୍ଧ ଘା, ଶୁଖେ ।

ଜ୍ୱର ତାପ—ଯେ କୌଣସି ଜ୍ୱରରେ ଖଣ୍ଡେ ହଳଦୀକୁ ପୋଡ଼ି ପାଟିରେ ଚାପିରଖି ଚାକିଲେ ତାପମାତ୍ରା କମି ଯାଇଥାଏ ।

ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା—ପୋକା ଦାନ୍ତରେ ଗଣ୍ଠି ପୋଡ଼ା ହଳଦୀ ଉତ୍ତମ ଆଉ ମନ୍ତ୍ର ... ଲୁଚି ଧରିଲେ ... ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା କମିଯାଏ ।

ଘା'ରେ କୃମି–ମନୁଷ୍ୟ ଛଡ଼ା ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କଠାରେ ଘା ଏବଂ କୃମି ହୋଇଗଲେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇବା, କିମ୍ବା ହଳଦୀ ବୋଳିବା, ହଳଦୀ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା କୃମି କମେ ଏବଂ ଘା ଶୁଖିଯାଇଥାଏ ।

ହଳଦୀର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ଆବଶ୍ୟକାନୁସାରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଧାରଣରେ ଆସିଥାଏ ।



ଜୀରା
(Cumin Seed)

ଜୀରା ଏକ ସର୍ବଜନ ବିଦିତ ଅତି ଦରକାରୀ ମସଲା ଦ୍ରବ୍ୟ । ପ୍ରତିଦିନ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଜୀରାର ହଜମ କାରକ, ସୁଗନ୍ଧତା, ସ୍ୱାଦୁ କାରକ ଗୁଣାଦି ଯୋଗୁ ଦରକାରୀ ଜଳଖିଆ, ବିଭିନ୍ନ ସଦ୍ୟ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତଥା ପାନୀୟରେ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଜୀରାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅନେକ; ଯାହାକୁ ଆମେ ଜାଣିବା ଆମର ବୌଦ୍ଧିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ

ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡାକନ୍ତି । ଯେପରିକି ହିନ୍ଦି-ଜୀରା, ବଙ୍ଗଳା-ଜିରେ, ମରାଠି-ଜୀରେଁ, ଗୁଜରାଟି-ଜୀରୁ, ତେଲୁଗୁ-ଜୀଲକର୍ରା, ତାମିଲ-ଚୀରକମ୍, ସଂସ୍କୃତ-ଜୀରକ, ଜରଣ, ଅଜାଜୀ, Ln-Cuminum cyminum.

ପରିଚୟ – ୧ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ପତଳା ଶାଖାଯୁକ୍ତ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜାତୀୟ ଗଛ ଅଟେ । ଏହାର କାଣ୍ଡରୁ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ବାହାରିଛି । କାଣ୍ଡଟି ଚୌତାଳିଆ ନହୋଇ କୋଣ ବିଶିଷ୍ଟ ବା ଶିରା ହୋଇଥାଏ ।

ଚିବ ଗୁଳ୍ମକ ଘନ୍ତୁ ଘନ୍ତୁ, ଫାଳାଭ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର । ଫୁଲ ନାଲି ମିଶା ଧଳା ବା ଗୋଲାପୀ । ଏହା ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ହୋଇ ଫୁଟେ । ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ରଙ୍ଗ ପାଉଁଶିଆ । ମଞ୍ଜି ଉପରଟି ଉଗ୍ର ନଗ୍ନ ଓ ଖୁବ୍ ସରୁ ସରୁ ଚନ୍ଦୁରେ ଆବୃତ୍ତ । ଶୀତ କାଳ ଶେଷରେ ଫୁଲ ଫଳ ହୁଏ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ଚାଷ – ଭାରତର ବିଶେଷ କରି ପଞ୍ଜାବ, ରାଜସ୍ଥାନ, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ ଅଧିକ ଚାଷ ହୁଏ । କେବଳ ବଙ୍ଗଳା, ଆସାମ ଓ ଓଡ଼ିଶା ଏହି ତିନି ପ୍ରଦେଶକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରଦେଶରେ ଜଣା ଅଧିକେ ଜୀରା ଚାଷ ହୁଏ । ଏହା ପ୍ରାୟ ନାତିଶୀତୋଷ୍ଣ ଜଳବାୟୁରେ ଭଲ ବଢ଼େ । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବଗିଚାରେ ଏହାକୁ ଲୋକେ ଚାଷ କରନ୍ତି । ଏହାର ଚାଷ ପାଇଁ ଉର୍ବର ଦୋରସା ମାଟି ଆବଶ୍ୟକ । ଜୀରା ଗଛକୁ କେତେକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଏ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ ଫଳରେ ଗଛ କଳା ପଡ଼ି ଶୁଖିଯାଏ । ଗନ୍ଧକ ଗୁଣ୍ଡ ଗଛରେ ଛିଞ୍ଚିଲେ ଏ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ –

ଏଥିରେ ଏକ ସୁଗନ୍ଧ ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳ ୨.୫୦/୦-୪୦/୦ ମିଳେ, ଏହି ତେଲରେ Cumic aldehyde ର ମାତ୍ରା ୩୦୦/୦-୫୨୦/୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଛି । ଏହି ତୈଳକୁ କୃତ୍ରିମ ଭାବରେ Thymol ରୂପରେ ପରିଣତ କରାଯାଇପାରେ; ଯାହାକି ଉତ୍ତମ ପ୍ରତିଦୂଷକ antiseptic ଏବଂ କୃମିଘ୍ନ ପଦାର୍ଥ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ମଞ୍ଜିରେ ସ୍ଥିର ତୈଳ ୧୦୦/୦ ଅନ୍ନ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ୧୮.୬୦/୦, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୩୬.୩୦/୦, ଖଣିଜ ୮.୮୦/୦, କାଲସିୟମ ୧.୦୦/୦, ଫସଫରସ ୦.୪୯୦/୦, ଲୌହ, ୩୧ ମି.ଗ୍ରା୦/୦, ଭିଟାମିନ, ଏ,ସି, ରହିଛି ।

ଔଷଧୀ ଗୁଣ – ରସରେ ଓ ବିପାକରେ କଟୁ, ଗୁଣରେ ଲଘୁ ଓ ରୁକ୍ଷ, ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଉଷ୍ଣ ହୁଏ । ଜୀରାର, ପାଚନ, ଦୀପକ, ରେଚନ, ବାୟୁ-ଅନୁଲୋମ ବା ଅଧୋଗାମି, ପେଟ ଶୂଳ ଶାନ୍ତ କରିବା, କୃମି ନାଶ, ପ୍ରବ ହିକାରେ ଗ୍ରାହୀ ଇତ୍ୟାଦି କରେ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପର:-

ଜ୍ୱର—ଜ୍ୱରରେ ପାଚନାଗ୍ନିକୁ ଠିକ୍ କରି ଭୋକ ବଢ଼ାଏ । ପଶିନ୍ତ୍ରା କରାଏ ଏବଂ ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା.-୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଦିଆ-ଯାଇପାରେ ।

ଗର୍ଭିଣୀ ବାନ୍ତି—ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ-୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା-୧ଗ୍ରା. ଲେମ୍ବୁ ରସରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୧/୨ ଥର ଖାଇବ ।

ଲାଲ ଝାଡ଼ା—ଜିରା ୧ଗ୍ରା· ମୁଥା ମୂଳ ୧ଗ୍ରା· ବାଟି ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଅ । ପୁରାତନରେ ୨/୩ ସପ୍ତାହ ଖାଅ ।

ମୂତ୍ର କଷ୍ଟ—୧) ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ୧ଗ୍ରା. ଗୋଖୁରା ମଞ୍ଜି ୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ବାଟି ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଅ । ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଅ ।

ପ୍ରସୂତା—ସ୍ତନ୍ୟ/ଦୁଧ ହେଉ ନଥିଲେ ବା ବଢ଼ାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାଥିଲେ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡକୁ ୧-୩ ଗ୍ରା. ସହିତ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ୨/୩ ସପ୍ତାହ ଖାଅ ।

ଅରୁଚି/ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ/ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ—୧) ଜିରାକୁ ଚକ୍କଣ କରି ବାଟି ଲୁଣ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ସର୍ବତ କରି ପିଅ ।

୨) ଜିରା ଓ ଆମ୍ବ କସିଆ ଅଦା ଓ ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବତ କରି ପାନକୁ ଦିଅ ।

୩) ଜିରାକୁ ଉଷୁମ କରି ଗୁଣ୍ଡ ପରେ ମହୁ ସହିତ ଖାଇବ ।

ପେଟ ପବନ/ପେଟ ଶୂଳ—୧) ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ଲୁଣ ସହିତ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇଲେ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମେ ।

୨) ଜିରା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡରେ ଲୁଣମିଶାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣିପିଅ ।

ଅର୍ଶ –ଜିରା ବାଟି ଲେପଦେଲେ ଦରଦ କମେ ।

ସ୍ତନ/ଅଣ୍ଡକୋଷ—ଫୁଲା ହୋଇଥିଲେ ଜିରା ବାଟି ଲେପ ଦେବ ।

ଫୁଲା/ବେଦନା ସ୍ଥାନ – ଜିରା ବାଟି ଉଷୁମ କରି ଲେପ ଦେଲେ କମେ ।

ଔଷଧ—ଜିରକାଦ ତୈଳ, ଜୀରକାଦ୍ୟରିଷ୍ଟ, ଜିରକାଦ୍ୟ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଜିରକାଦି ମୋଦକ ।

କଳା ଜୀରା
(Black Caraway)

ଜୀରା ପରି କଳା ଜୀରାର ବ୍ୟବହାର ରହିଛି । ଏହାର ଔଷଧ ଗୁଣ ଅଧିକ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—

ହିନ୍ଦୀ-କାଲା ଜୀରା, ବଙ୍ଗାଳୀ-କାଲ ଜୀରେ, ମରାଠି-ଶହା ଜରେ, ଗୁଜୁରାଟି-ଶାହଜୀରୁ, ତାମିଲ-ଶିଶାଇ ଶିରଗମ୍, ତେଲଗୁ ଶିମଜଲକର, ସଂ-କୃଷ୍ଣ ଜୀରକ, **Ln-Carum bulbocastanum.**

ପରିଚୟ—ଏହା, ଏକ ବର୍ଷକିଆ, ୧-୨ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ କ୍ଷୁପ୍ ଜାତୀୟ ଗଛ ଅଟେ । ଯାହାର ଶାଖା କୋମଳ । ହରିତ୍ ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏକନ୍ତାର । ପତ୍ର-ବହୁ ବିଭକ୍ତ । ପୁଷ୍ପ-ଶ୍ୱେତ, ଛତ୍ରାକାର ଫଳ-ଗୋଲାକାର, ବେଶ୍ ବଡ଼ ଓ ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର । ଗୋଟିଏ ଫଳ ଭିତରେ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଶ୍ୱେତ ତୈଳମୟ ମଞ୍ଜି ହୁଏ । ମଞ୍ଜି ତ୍ରିକୋଣାକାର କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣ । ଏହା କାଶ୍ମୀର, ବେଲୁଚିସ୍ଥାନ, ଆଫ-ଗାନିସ୍ଥାନରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ଅଧିକ ହୁଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ:-

ଏଥିରେ ଉଡନଶୀଳ ଏବଂ ସ୍ଥିର ତୈଳ ଉଭୟେ ମିଳିଥାଏ । ସୁଗନ୍ଧୀ ତୈଳ ୨°/₀ ମିଳେ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଏହାକୁ ଖାଲି ପାଟିରେ ପକେଇଲେ କଟୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଏହା ଅଧିକ ଉଷ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ଅଟେ । ଗୁଣରେ ଲଘୁ ରୁକ୍ଷ, ଓ ବିପାକରେ କଟୁ ହୁଏ । ଏହା ଜୀରା ଭଳି ଗୁଣକାରୀ । ପାଚକ, ରୋଚକ, ଦୀପକ, ବାୟୁ ଅନୁଲୋମକ । ଜ୍ୱରକୁ ଶୀଘ୍ର କମାଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି -

କଳା ଜିରା ମଞ୍ଜି -

ତାପବୃଦ୍ଧି— କଳା ଜିରାର ମଞ୍ଜିର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧-୪ ଗ୍ରା. ଖାଇଲେ

ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭସ୍ରାବ—ଅତିରକ୍ତ କଳାଜୀରା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଗର୍ଭସ୍ରାବ ହୁଏ ।

ସର୍ଦ୍ଦି—କଳା ଜୀରାକୁ ଭାଜି କନାରେ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୁଏ ।

କୃମି ନାଶ—ଗରମ ଲୁଗାପଟାକୁ ପୋକକଣିଆରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କଳା ଜୀରା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ପୁରୁଣା ଜ୍ୱର—କଳା ଜୀରାଗୁଣ୍ଡ-୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା-୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ପତ୍ର ରସ ୧ ଚାମଚରେ ଦିନକୁ ୧/୨ ଥର ଦିଅ । କ୍ଷୁଧା ବଢ଼େ । ହଜମ ଠିକ୍ ହୁଏ । ଜ୍ୱର କମିଯାଏ ।

ଅର୍ଶ—ଅର୍ଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ଏହାର କ୍ୱାଥ ଦ୍ୱାରା ଗରମ ଗରମ ସେକ ଦେଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଗର୍ଭାଶୟ କଷ୍ଟ—ଗର୍ଭାଶୟ ପୀଡ଼ାରେ ଏହି କ୍ୱାଥରେ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବସାଇଲେ ତତ ଜନିତ କଷ୍ଟ କମେ ।

ତୈଳ ସୁଗନ୍ଧିକରଣ— ଏହାର ତେଲ ଅନ୍ୟ ଔଷଧକୁ ସୁଗନ୍ଧିତ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଘା— ରାଶିତେଲ ସହିତ କଳାଜୀରା ତେଲ ମିଶାଇ ଘାରେ ଲଗେଇଲେ

ଝାଡ଼ା/ବାନ୍ତି—ଔଷଧରେ ଏହି ତେଲ ପକାଯାଏ ।

ଅର୍କ—ପିଲାଙ୍କର ପେଟ ଫୁଲିବା, ଶୂଳ ଆଦିରେ ଅନୁପାନ ହିସାବରେ ଦିଆଯାଏ ।

ପେଟ ପବନ—ଅର୍କ ୫-୧୦ ଟୋପା - ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପକାଇ ୩/୪ ଥର ଖାଅ ।

ଲାଲ ଝାଡ଼ା—୧୦-୧୫ ଟୋପା ଅର୍କ ପାଣିରେ ପକାଇ ପିଅ ।

ଲଙ୍କାମରିଚ
(Red Chillies)

ଲଙ୍କାକୁ ବାଟିକରି ବା ଫୁଟଣ ରୂପେ ତରକାରୀରେ ପକାଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟତଃ ଦକ୍ଷିଣରେ ଏହାର ପ୍ରଚଳନ ବେଶୀ । ତରକାରୀ ବ୍ୟତିତ ଆଚ୍ଛର ରୂପେ ଲଙ୍କା ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ । ଏମିତି ବି କେତେ ଲଙ୍କା ଅଛି, ଯାହାକି ରଙ୍ଗ-ବାସନା କରେ କିନ୍ତୁ ରାଗ ନଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଲଙ୍କାକୁ ଆଚ୍ଛର କରି କିମ୍ବା ସାଲାଡ୍ ଆକାରରେ ବା ଚପ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଲଙ୍କାକୁ କାଟି ଦୋକାନ ବଜାରରେ ସଜାଇ ରଖିଥାନ୍ତି । କଞ୍ଚା ବା ଶୁଖିଲାଲଙ୍କା ହେଉ, ଏହା ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଓ 'ବି' ଥାଏ ଏବଂ ପାଚିଗଲେ ସେଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ରହିଥାଏ । ଏତଦ୍ ଭିନ୍ନ କୁକୁର ବିଛା ପତଙ୍ଗାଦି କାମୁଡ଼ିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ବଡ଼ ନଷ୍ଟହେବା ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ସଂସ୍କୃତ-କଟୁବୀର, ପିତ୍ତକାରିଣୀ, ହିନ୍ଦି/ମରାଠି-ଲାଲ୍‌ମିର୍ଚ୍ଚୀ, ତେଲୁଗୁ ମିର୍ଚ୍ଚାକାୟୀ, ତାମିଲ-ମିଳଗେ, Ln-Capsicum annuum.

ପରିଚୟ—ଲଙ୍କାମରିଚ ଗଛ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଜାତିର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏକ ଜାତିର ଗଛ ବର୍ଷିକିଆ ଟେ । ଏହାର ପତ୍ର କକ୍ଷରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଫୁଲ ଫୁଟେ । ଅନ୍ୟ ଜାତିଟି ବହୁ ବର୍ଷିଆ ଗଛ ଓ ଏହାର ପତ୍ର କକ୍ଷରେ ଦେଡ଼ୋ ଦେଡ଼ୋ ଫୁଲ ଫୁଟେ । ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରଧାନ ଜାତିର, ଉପଜାତି ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ପ୍ରଥମ ଜାତିର ପ୍ରଧାନ ପାଞ୍ଚଟି ଉପଜାତି ହେଉଛି ଉଇଁଆ, ବରକୋଳିଆ, କର-ମଙ୍ଗିଆ, ଧାନୁଆ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଭେଦ ହେଉଛି ଲଙ୍କମରିଚ ଫଳର ଆକାର ପ୍ରକାରରେ ଓ କଟୁତାରେ । କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଲଙ୍କାମରିଚ ଫଳର ରଙ୍ଗ ସାଧାରଣତଃ ସବୁଜ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ଉପଜାତିର କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାର ରଙ୍ଗ ନିମ୍, ସବୁଜ ମିଶା

ହଳଦିଆ, କମଳା ରଙ୍ଗ, ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣ ମିଶା କଳା । ପାଚିଲା ଫଳର ରଙ୍ଗ ସାଧାରଣତଃ ଲାଲ କିନ୍ତୁ କେତେକ ଉପଜାତିର ପାଚିଲା ଫଳର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ବା ନାରଙ୍ଗୀ ଯେଉଁ ଫଳର ଉପର ଖୋପା ଖୁବ ପତଳା ଉପର ଭାଗ ଖୁବ ଚିକ୍କଣ ଓ ଫଳ ଅତି କଟୁ, ସେଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ତରକାରୀ ପରିବରେ ରଙ୍ଗ ଆଣିବା ପାଇଁ ଓ ଔଷଧ ଉପକରଣ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯେଉଁ ଜାତିର ଲଙ୍କାମରିଚ ସାଧାରଣ ଭାବରେ କଟୁ ବା କଟୁତା ବିହୀନ ଓ ବହଳିଆ ଖୋପା ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ତରକାରୀ ପରିବରେ ବାସନା ଆଣିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଆଚାର ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଆମ ଘର ପାଖରେ ମିଳୁଥିବା ଲଙ୍କା ମରିଚ ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ସରୁ, ଲମ୍ବାଳିଆ, କଞ୍ଚାରେ ସବୁଜ, ପାଚିଲେ ଲାଲ ଖୋପା ପତଳା, ଏବଂ ଧାନୁଆ ଲଙ୍କା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏବଂ ଭାରି ଝାଳ ଅଟେ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି/ଚାଷ—ଲଙ୍କାମରିଚ ଗଛର ନିଜ ଜନ୍ମସ୍ଥଳୀ ହେଉଛି ଉତ୍ତର ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ଗ୍ରୀଷ୍ମ ମଣ୍ଡଳୀୟ ଅଞ୍ଚଳ ବ୍ରାଜିଲ । ଏହା ଭାରତ ବର୍ଷରେ ବିଶେଷତଃ ମାଡ୍ରାସ, ବିହାର, ଆନ୍ଧ୍ର, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବର୍ଷା ହେଉଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ବା ବର୍ଷା ଜଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଲଙ୍କା ଚାଷ କରାଯାଏ । ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ବର୍ଷାର ପରିମାଣ ଅତି ମନ୍ଦ, ସେଠି ଏହାକୁ ଜଳସେଚନ କରି ଚାଷ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ସେପ୍‌ଟେମ୍ବର ମାସରେ ଗଛ ଲଗାଯାଏ ଓ ଜାନୁଆରୀ ଫେବୃଆରୀ ମାସରେ ଅମଳ କରାଯାଏ

ଲଙ୍କାମରିଚ ଗଛ ନାନା ପ୍ରକାର ମାଟିରେ ବଞ୍ଚିପାରେ । ଯେଉଁଠି କେବଳ ବର୍ଷା ଜଳ ପାଇ ଫସଲ ଉଠାଯାଏ, ସେଠି ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଧରି ରଖି ପାରୁଥିବା ମାଟି ଏକାନ୍ତ ଦରକାର । ଏହି ମାଟି ସାଧାରଣତଃ ଗାଢ଼ ଓ ନରମ । ଏହି ଗଛ ସାଧାରଣ ବାଲି ଦୋରସା ମାଟିରେ ଭଲ ବଢ଼େ । କୃଷ୍ଣ ମାଟି ଓ କାଦୁଅ ଦୋରସା ମାଟିରେ ମଧ୍ୟ ଲଙ୍କାମରିଚ ଗଛ ବଢ଼ି ପାରେ । କିନ୍ତୁ ପାଣି ଜମିରେ ଆଦୌ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଧିକ ଲୁଣିଆ ଜମିରେ ମଧ୍ୟ ଲଙ୍କାମରିଚ ଉତ୍ପାଦନ ବହୁତ ବେଶୀ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ-ଏଥିରେ ଏକ ସ୍ଫଟିକୀୟ କଟୁ ଦ୍ରବ୍ୟ Capsaicin କାରଣରୁ ଲଙ୍କାର କଟୁତା ଓ ତୀକ୍ଷ୍ଣତା ହୁଏ । ଏହାର ମାତ୍ରା-୦.୧୦/୦ । କଞ୍ଚା ଫଳରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ୮୨.୬୦/୦, ପ୍ରୋଟିନ ୨.୯୦/୦, ବସା ୦.୬୦/୦ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୬.୧୦/୦, ଖନିଜ ୧୦/୦, କାଲ୍‌ସିୟମ ୦.୦୩୦/୦ ଫସ୍‌ଫରସ ୦୮୦/୦, ଲୌହ-୦୦.୧୨୦/୦, ଭିଟାମିନ ସି ୧୧୧ ମି.ଗ୍ରା., କେରୋଟିନ ୪୫୪ ୟୁନିଟ୍/୧୦୦ଗ୍ରା. ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କାରେ-ପ୍ରୋଟିନ-୧୫.୯୦/୦, ବସା, ୬.୨୦/୦, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୩୧.୬୦/୦, ଖନିଜ ୬.୧୦/୦, କାଲ୍‌ସିୟମ-୦.୧୬୦/୦, ଫସଫରସ, ଲୌହ, ମି.ଗ୍ରା, ଭିଟାମିନ ୨.୪ ମି.ଗ୍ରା: ୧୦୦ ଗ୍ରା, ଆଲୁମିନିୟମ, ମାଙ୍ଗାନିଜ, ତାମ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ମିଳେ । ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କାରେ ଲାଲ ଗାଢ଼ ସ୍ଥିର ତେଲ ୯ ୧୩୦/୦ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପାତନରେ ମିଳେ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଗୁଣରେ ଲଘୁ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଉଷ୍ଣ ବେଳେ ରସରେ, ବିପାକରେ କଟୁ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତିରେ ଉଷ୍ଣ ଅଟେ । ଲାଳ ପ୍ରସେକ, କାରଣରୁ ଅଗ୍ନି-ଦୀପକ, ପାଚକ ବାୟୁ ଅନୁଲୋମକ ।

ଅହିତକର—ଅତି ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ଗୁହ୍ୟରେ ଜଳିବା କଷ୍ଟ, ମଳ-ତ୍ୟାଗରେ କଷ୍ଟ, ପେଟରେ ବାୟୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ପିତ୍ତ ପ୍ରକୃତି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଅପକାରୀ ଅଟେ ।

ନିବାରଣ—ଏହାର ବିଦାହି କୁପ୍ରଭାବ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୁଧ ବା ଘିଅ ଖାଇ ପାର ।

କେଉ ରୋଗରେ କିପରି -

୧) ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ କ୍ଷୁଧା କମିଯାଉଥିଲେ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ୧ଟି କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଲୁଣ ସହିତ ଖାଅ । ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପାକ ଠିକ ଆସିଲେ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅ । ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

୨) କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାରୁ ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ରସୁଣକୁ ବାଟି, ଚିନି, ଦହି ସହିତ ଖାଇଲେ ଅରୁଚି ନାଶ ହୋଇଥାଏ ।

୩) ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଦ୍ୟ ଷଡ଼ରସ ଅର୍ଥାତ୍ ମଧୁର (ମିଠା), ଅମ୍ଳ (ଖଟା/ଆମ୍ବିଳା)

ଲବଣ (ଲୁଣି), କଟୁ (ରାଗ), ତିକ୍ତ (ପିତା), କଷାୟ (କଷା) ସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ କଞ୍ଚା/ପାଚିଲା ଲଙ୍କାର ମିଶ୍ରଣ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୪) ଲଙ୍କାର ଆଗ୍ରହ ରୁଚିକର ଏବଂ ହଜମ କାରଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିପାରେ ।

୫) ବିଷମ ଜ୍ୱରରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା-୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ସହିତ ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ପତ୍ରରସ ୧ ଗୁମଚ (୫ ମି.ଲି.) ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ୩/୪ ଦିନ ମଧୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇପାର ।

୬) ଅଣ୍ଟାରୁ ମୁଣ୍ଡବଥା ଆମବାତ ଜନ୍ୟ, କଟିଶୂଳ ପାର୍ଶ୍ୱଶୂଳ, ତଥା ଗୃଧ୍ରସୀ ରୋଗରେ ୧-୫ ଗ୍ରା./ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଚିକ୍କଣ କରି ବାନ୍ଧି ତେକିଲେ କଷ୍ଟ କମିଯାଏ ।

୭) କଣ୍ଠ ଶାଳୁକ ରୋଗରେ ଲଙ୍କାର ଲେପ ଦେବା ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ ।

୮) ଗଳା ରୋଗରେ ଏହାର ଫାଣ୍ଟ ଯଥା ୧ ବୋତଲ (୫୦୦ ମି. ଲି.) ପାଣିରେ ୧୦ ଗ୍ରା. ସିଝାଇ ଏହାକୁ କୁଳୁ କୁଳୁ (Gurgling) କରିଗଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୯) କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ ଦଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଏହାର ଲେପ ଦେଲେ ବିଷ ବାହାରି ଆସେ, କଷ୍ଟ କମିଯାଏ, କ୍ଷତରେ ପୂଜ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧୦) ଚର୍ମରୋଗରେ ଶୋରିଷତେଲ ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ ୫ ଗ୍ରା· ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା-ମରିଚ ପକାଇ ଲଗାନ୍ତୁ ।

୧୧) ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅତିସାରରେ ଲଙ୍କା + ହିଙ୍ଗୁ + କର୍ପୂର ସମାନ ପରିମାଣ ମିଶାଇ ବଟିକା କରି (ମାତ୍ର ୧୨୫ରୁ ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା.) ଖାଇବ ।

୧୨) ଏଥିରୁ ବିଷମ ଜ୍ୱର ଘା ବଟୀ, ଲଙ୍କାସୁରା ତିଆରି କରାଯାଏ ।

ସୋରିଷ
(Mustard)

ସୋରିଷ ଆମର ଅତି ପରିଚିତ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ସ୍ୱାଦୁକାରକ ମସଲା । ସୋରିଷ ନଥିବା ଘରେଇ ବୋଧେ କାହାରି ଘରେ ଘଟୁ ନଥିବ । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ଦେହରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାଇବା ଆମର ପ୍ରତିଦିନିଆ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ଛଡ଼ା ପାପ ଜାଳିବା ଏବଂ ଔଷଧ ରୂପେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଆଦର କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ସେତିକି ନୁହେଁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମହାପ୍ରସାଦରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବହୁତ ହୋଇଥାଏ । ସୋରିଷ ପିଡ଼ିଆ ଗୋଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଓ ଫସଲରେ ବିଶେଷତଃ ଧାନ ଫସଲରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାଷୀୟ ଲୋକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ଯେପରିକି ହିନ୍ଦି-ସରସୋ, ବଙ୍ଗାଳୀ-ସରିଷା, ସଂସ୍କୃତ-ଶିରସୀ, ଗୁଜରାଟ-ସରସବ, ପଞ୍ଜାବ ସରେୟାଁ Ln-Brassica Campestris.

ପରିଚୟ—ସାଧାରଣତଃ ନାଲି ସୋରିଷ ବା ରକ୍ତସର୍ଷପ ହେଉଛି ଆମର ନିତିଦିନିଆ ବ୍ୟବହାର ସୋରିଷ । ଏହି ସୋରିଷ ଗଛ ଉଚ୍ଚତାରେ ୧-୩ ଫୁଟ । ଏଥିରେ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା କମ୍ ଥାଏ । କାଣ୍ଡର ତଳ ଅଂଶ କୋମଳ । ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ, ପାଖୁଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକ ସରୁ ଓ ପରସ୍ପର ଯୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ରହେନାହିଁ । ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ବେଶୀ ଫଳ ଫୁଲ ଓ ଫଳର ଉପର ଭାଗ ଚେପଟା ହୋଇ ସରୁ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ଫିକା ହଳଦିଆ ବା ପିଙ୍ଗଳ । ମଞ୍ଜି ଉପର ଆବରଣ ଚିକ୍କଣ । କ୍ଷୁଦ୍ରିଲ, ଅଠାଳିଆ ନୁହେଁ । ଏହି ଗଛରେ ସ୍ୱ ପରାଗ-ସଙ୍ଗମ ଘଟିଲେ ମଞ୍ଜି ହୁଏ ନାହିଁ । ଧଳା ସୋରିଷ ଠାରୁ ଏହାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ଏହାର ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ କିଛି ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଛର କାଣ୍ଡକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥାନ୍ତି ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଧଳା ସୋରିଷ ଅଛି, ଯାହାକି ପଶ୍ଚିମ ଭାରତରେ

ଅଧିକ ମିଳେ । ଯାହାର ଗଛ ଏକ-ଦେଢ଼ ଫୁଟ ଉଚ ପତ୍ର-ଶକ୍‌କଣ-ଫୁଲ ଫିକା ହଳଦିଆ ଫଳ ପ୍ରାୟତଃ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ । ବୀଜ-କାଳଚଆ ରଙ୍ଗଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି—ସୋରିଷ ଗଛ ଚୀନ ଦେଶ କିମ୍ବା ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବ ଭାରତ ବର୍ଷରୁ ଆସିଛି । ପ୍ରାୟତଃ ଅନେକ ଜାତିର ସୋରିଷ ଗଛ ଦେଖାଯାଏ । ଭାରତର ସବୁଠାରେ ହୁଏ । ବିଶେଷ ରୂପେ ବିହାର, ବଙ୍ଗଳା, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ପଞ୍ଜାବରେ ହୁଏ ।

ସୋରିଷ କୃଷିପାଇଁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଦୋଳସା ମାଟି ଦରକାର ହୁଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଗହମ ବା ଯବଗଛ ସାଙ୍ଗରେ ଏକା କ୍ଷେତରେ କୃଷି କରାଯାଏ । ସୋରିଷ ଅକ୍‌ଟୋବର ମାସ ପ୍ରଥମରେ ବୁଣାଯାଏ । ବୁଣା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜମିକୁ ଦୁଇ ତିନ ଥର ଭଲରୂପେ ଚାଷ କରିବା ଦରକାର । ମଞ୍ଜି ମାଟି ଭିତରେ ବେଶି ପୋତା ହୋଇଗଲେ ଗଜା ଶୀଘ୍ର ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ତିନମାସ ପରେ ଫେବୃୟାରୀ ଆଡ଼କୁ ଅମଳ କରନ୍ତି ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ମଞ୍ଜିରେ ୩୫%-୪୫% ସ୍ଥିର ତୈଳଥାଏ, ଯାହାକୁ କଟୁ ତୈଳ କହନ୍ତି । ଏହା ଛଡ଼ା ସିନାଲବିନ୍ (Sinalbin) ନାମକ ଗ୍ଳୁକୋଜାଇଡ୍ ଦ୍ରବ୍ୟ, ସିନାପିନ୍, ସଲଫୋସାୟନାଇଡ୍, ପ୍ରୋଟିନ, କ୍ଷାର ପୋଟାସିୟମ, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଫସ୍‌ଫେଟ ରହିଥାଏ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଏହା ପିତା ଓ ରଗୁଆ (କଟୁତିକ୍ତ) ଲାଗେ । ଗୁଣରେ-ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଓ ରୁକ୍ଷ (ଶାଗ), ଓ ସ୍ନିଗ୍ଧ-ତୀକ୍ଷ୍ଣ (ମଞ୍ଜି ଓ ତେଲ) ପାକରେ-କଟୁ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତିରେ ଉଷ୍ଣ । ତେଣୁ ଅଗ୍ନିକୁ ବଢ଼ାଏ, ପିତ୍ତ ଦୋଷ ବଢାଏ, କଫ ବାତ ଦୋଷକୁ ଶାନ୍ତକରେ । ଏହା ଅଗ୍ନିଦୀପକ, ଏବଂ କୃମିଘ୍ନ ହୁଏ । ଔଷଧୀୟ କାମରେ ଧଳା ସୋରିଷ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ।

କିପରି କେଉଁ ରୋଗରେ:-

ରକ୍ତ ଜମାଟ— କୌଣସି ଜାଗାରେ ବାତ ବେଦନା ବା କୌଣସି

ଜାଗାରେ ରକ୍ତ ଜମିଗଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଶୋରିଷ ପୁଲଟିସ୍ ବାନ୍ଧଦେଲେ ଭଲ ଲାଗେ ।

ହଜମ— ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ (୧-୩ ଗ୍ରା.) ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ ଖାଇଲେ ପାକ ଶକ୍ତି ବଢେ ।

ଝାଡ଼ା କଠିନ— ସୋରିଷ ବଟା ଓ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ବା ଝାଡ଼ା କଠିନ ହେଉଥିଲେ ଭଲ ହୁଏ ।

କୃମି ରୋଗ- ଶୋରିଷ, ପଳାସ ମଞ୍ଜି, ପୋଡ଼ା ଗୁଞ୍ଜଳ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା-୩ ଗ୍ରା-ନେଇ ଦିନକୁ ୧ଥର ୧-୨ ସପ୍ତାହ ଦେଇ ପାରିବା ।

ମୂତ୍ର କଷ୍ଟ—କାକୁଡ଼ି ଭିତରେ ଶୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ଭଲ ହୁଏ ।

ଚର୍ମରୋଗ—ଶୋରିଷ ବଟା ଜାମ୍ବୁ ତେଲରେ ମାଲିସ କଲେ ଆରାମ ହୁଏ ।

ବେଦନା ନାଶକ—ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷ ତେଲ ଘଷିଲେ ଗଳା-ଯନ୍ତ୍ରଣା, ରକ୍ତ ଜମିବା, ପୁରାତନ ବାତ ଭଲ ହୁଏ ।

ଥଣ୍ଡା-ଶର୍ଦ୍ଦି— ସୋରିଷ ତେଲ ପାଦ ତଳରେ ଘଷିଲେ ଓ ନାକବାଟେ ଦୁଇ ଗୁରିଟୋପା ଭିତରକୁ ଶୁଙ୍ଘି ନେଲେ ଶର୍ଦ୍ଦିରୁ ଆରାମ ମିଳେ ।

୨) ପିଲା ମାନଙ୍କର ଛାତିରେ ଖାଲି ସୋରିଷ ତେଲରେ କର୍ପୂର ଫୁଟାଇ ମାଲିସ୍ କଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୩) ତେଲରେ ରସୁଣ ଫୁଟାଇ ପାଦତଳ, ହାତ ପାପୁଲି, ପଞ୍ଜରରେ ଘସିଲେ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର/ଇନଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା—ଶୋରିଷ ତେଲ ରସୁଣ ଫୁଟାଇ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୫ ଗ୍ରାମ ଖାଅ । ଦେହ ହାତ, ଶରୀର ମର୍ଦ୍ଦନ କର ।

ଏକଜିମା—ଖାଣ୍ଟି ଶୋରିଷ ତେଲ ୧୦ ଗ୍ରା.ରେ ଶୁଦ୍ଧ ଗନ୍ଧକ ପକାଇ ପିତଳ ପାତ୍ରରେ ରଖି ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମିରେ ପାକ କରି ମଲମ କର । ତାକୁ ଲଗାଇଲେ ଯାଦୁ ବଇଚ ଭଲ ହୁଏ ।

ପାଇରିଆ/କୃମିଦନ୍ତ—ନିରସ ଦନ୍ତ, ଦାନ୍ତରୁ ପୂଜ ବା ରକ୍ତ ବାହାରୁ-ଥିଲେ ବା ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଇ ଯାଉଥିଲେ ବା ଦାନ୍ତକୁ ମଜଭୁତ ରଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ କେବଳ ଶୋଋଷ ତେଲ ଗଣ୍ଡୂଷଧାରଣ ଅର୍ଥାତ୍ ପାଟିରେ ପାଟିଏ ତେଲ ୫-୧୫ ମିନଟ ଧରି ରଖିବ। ଶୋରିଷ ତେଲରେ ଅଳ୍ପ ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିବ। ଉଷୁମ ପାଣିରେ କୁଳି କରିବ। ଏପରି ୧ ମାସ କରି ବନ୍ଦ କର। ପୁଣି କିଛି ଦିନ ପରେ ଏପରି କରି ପାରିବ। ଦାନ୍ତ ଓ ଦାନ୍ତମାଢ଼ି ମଜଭୁତ ହୁଏ।

ଶରୀର ବର୍ଣ୍ଣ—କଳା ଗୋରା/କାଳ-ଗୋରା ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଶୋରିଷ ତେଲରେ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ଦେହରେ ମାଲିସ କର। ଶରୀର ବର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶ ହେବ।

ପ୍ଲିହା ବୃଦ୍ଧି—୧) ପ୍ଲିହା ବୃଦ୍ଧିରେ ଶୋରିଷ ତେଲ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧ। ଉଷୁମ ପାଣିରେ ତେଲ ୫-୧୦ ମି.ଲି. ତେଲ ପକାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ପିଇବ।

୨) ମଞ୍ଜୁଆତି ଚେର ୫ ଗ୍ରା· ବଡ଼ଙ୍ଗ ଅଢ଼େଇ ଗ୍ରାମ୍ ବାଟି ଶୋରିଷ ତେଲ ୫-୧୦ ମି.ଲି ମିଶାଇ ୧/୨ ଥର ଖାଇବ।

ଶିଶ୍ନ ଶିଥିଲ—ସାଧାରଣ ଲିଙ୍ଗ ଶିଥିଳରେ ତେଲକୁ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ଉତ୍ତେଜନା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ।

ଶୋଥ/ମାଢ଼ ମକଚ୍/ଯନ୍ତ୍ରଣା — ଶୋରିଷ ତେଲ ୧୬ ଭାଗ, ତାରପିନ ତେଲ ୧ଭାଗ ମିଶାଇ ରଖି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରେ ମାଲିସ କଲେ ଅତିଶିଘ୍ର ଆରାମ ମିଳେ।



ଧନିଆ

(Coriander)

ଧନିଆକୁ ବା ନ ଜାଣେ କିଏ ? ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ଏହାର ଆଦର । କାରଣ ତରକାରୀର ଧନିଆ ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ଏହାର ହଜମ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବଳ କାରକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଥିବାରୁ ତଥା ନାନାବିଧ ଔଷଧି ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଅଟେ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଚଟଣି କରି ଖିଆଯାଏ । ଯେଉଁ ତରକାରୀ ଅଥବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ ବା ପତ୍ର ପଡ଼ିଲା, ସେହି ଖାଦ୍ୟର ରୁଚି ଛାଡ଼ା ଖାଇଲେ ଜାଣିବ । କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ, ଧନିଆକୁ ଭାଜି ଅଥବା ଶୁଖିଲା ଛଡ଼ାଇ ମୁଖ ଶୋଧନ ପାଇଁ ପାଟିରେ ପକାନ୍ତି । ପଶ୍ଚିମ ଭାରତରେ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ । ବହୁତ ସ୍ୱାଦକର ଲାଗେ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ — ହିନ୍ଦି-ଧନିୟାଁ, ବଙ୍ଗାଳୀ-ଧନେ, ମରାଠୀ-ଧନେ, ଗୁଜରାଟି-ଧାନା, ତେଲୁଗୁ-ଧନିୟାଲୁ, ସଂସ୍କୃତ ଧାନ୍ୟକ, ଛତ୍ରା, **Ln-Coriandrum Sativum.**

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ବର୍ଷିକିଆ ୧-୨ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଗଛଅଟେ । ଯାହାର ପ୍ରାପ୍ତି ସବୁ ଦେଶ, ବାଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହାର ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ୱେତ, କିନ୍ତୁ ଏକାଠି ପେନ୍ଥାରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଫୁଲ ଫୁଟି-ବାରୁ ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ଲାଗେ । ଯାହାର ଛତ୍ରାକାର ଅଟେ । ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ଧଳା ବର୍ଣ୍ଣର ଅଟେ । ଏହାର ପତ୍ର ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ତଳ ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଚଉଡ଼ା, ପତ୍ରର ଧାର ଗୋଲେଇ, ହୋଇ କଟା ହୋଇଥାଏ । ଉପର ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ସରୁ ଓ ସୂତା ଭଳି କଟା ହୋଇଥାଏ । ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଲ ଓ ଏହାର ଉପର ଭାଗରେ ସରୁ ସରୁ ରେଖା ଗୁଡ଼ିକ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ଉପର ଭାଗ ମସୃଣ ହୋଇ ନଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଫଳକୁ ଚିପିଦେଲେ ଦୁଇ ଫାଳ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତି ଫାଳରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ମଞ୍ଜି ଥାଏ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି /ଚାଷ—ଧନିଆର ଜନ୍ମ ଦେଶ ହେଉଛି ଭୂମଧ୍ୟ ସାଗରୀୟ ଅଞ୍ଚଳ । ଭାରତ ବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟତଃ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଚାଷ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତର ଭାରତର ଉର୍ବର ପଟ୍ଟମାଟି ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହା ଏକ ପ୍ରଧାନ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଫସଲ ରୂପେ ଚାଷ କରାଯାଏ ।

ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ବର୍ଷା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବଢ଼େ । ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲା ବେଳେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ତେଲ ବାଷ୍ପରୂପେ ମଞ୍ଜିରୁ ବାହାରି ଯାଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ଭାରତୀୟ ଧନିଆରେ ତେଲ କମ୍ ମିଳେ, ତଥାପି ଅନ୍ୟ ଦେଶ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । ଏହି ତେଲ ବିଶେଷ ଭାବରେ ମଦ୍ୟ-ଜାତୀୟ ପାନୀୟ ଓ ଚକୋଲେଟ ପ୍ରଭୃତି ମୁଖରୋଚକ ପଦାର୍ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏଥିରୁ ମଧ୍ୟ ସାବୁନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ତେଲ ବାହାରିବା ପରେ ସେଥିରୁ ଗୋଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଧନିଆର ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦ ଏକ ସୁଗନ୍ଧି ତୈଳ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତେଲ, ଫଳରେ ଏକ ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳ ଭାବରେ ୦.୫-୨୦/୦ ମିଳେ । ତେଲର ମୁଖ୍ୟ ଘଟକ **(Criandrol/C10 H18 O)** ୭୫୦/୦ ଥାଏ । ତଥା ଏଥିରେ ସ୍ଥିର ତୈଳ ୨୦୦/୦, ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ୧୬.୧୦/୦, ପ୍ରୋଟିନ ୧୪.୧୦/୦, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୨୧.୬୦/୦ ମିନେରାଲ ୪.୮୦/୦ ଲୌହ ୧୭.୯ ମି.ଗ୍ରା. କାଲସିୟମ ୦.୬୩୦/୦ ଫସ-ଫୋରସ ୦.୩୭୦/୦ ଇତ୍ୟାଦି ମିଳେ ।

ଔଷଧୀ ଗୁଣ—ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଟିକିଏ କଷା ଲାଗେ ତଥା ପିତା ଏବଂ କଟୁ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏହା ଗୁଣରେ ଲଘୁ ଏବଂ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଏବଂ ଉଷ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟଯୁକ୍ତ ଅଟେ । ପାକରେ ମଧୁର ଅଟେ । ଏହାର ହଜମ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପାଚକ ଶକ୍ତି ଅଛି । ସ୍ତମ୍ଭନ ଏବଂ କୃମିକୁ ନାଶ କରିବାର ମଧ୍ୟ କ୍ଷମତା ଅଛି । ମଧୁର ପରିପାକରେ ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଏହା ବିଶେଷ ଭାବେ ପିତ୍ତକୁ ନାଶ କରେ ତଥା ତ୍ରିଦୋଷକୁ ମଧ୍ୟ ଶମନ କରିପାରେ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି—

ଶୁଖିଲା ଧନିଆ—୧) ଏଥିରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଚକ୍ଷୁଧୌତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁ ଧୌତ କଲେ ବସନ୍ତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚକ୍ଷୁର ତାରା ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ ।

୨) ଶୁଷ୍କ ଧନଆରେ ଥିବା ତୈଳ ପେଟ ବେଦନାର ଉତ୍ତମ ଔଷଧ ହୋଇଥିବା ହେତୁ ପେଟ ଫାମ୍ପିଲେ ଦିଆଯାଏ ।

୩) ଧନଆକୁ ବାଟି ଚିନି ସହିତ ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ପିଇଲେ ଅନ୍ତର୍ଦାହ ଏବଂ ତୃଷ୍ଣା ଭଲ ହୁଏ ।

୪) ଧନଆ ସହିତ ଅଦା ରସ ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନି ବଢ଼ି ଭୋକ ଲାଗେ ଓ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

୫) ଚାଉଳ ଧୂଆ ପାଣିରେ ଧନିଆକୁ ବାଟି ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ପାନ କରାଇଲେ ଶ୍ଳେଷ୍ମ ପିତ୍ତର କାଶ, ଶ୍ୱାସ କମେ ।

୬) ଜ୍ୱର ହୋଇ ଶୋଷ ହେଉଥିଲେ ଏହାକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଗୁଣି ସେଥିରେ ମଧୁ ଓ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

୭) ଏହାକୁ ରାତିରେ ଭିଜାଇ ଗୁଣି ସ୍ୱପ୍ନମେହ ଏବଂ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦରରେ ଅନୁପାନ ହିସାବରେ ଦିଆଯାଏ ।

୮) ପୁରୁଣା ଘା, ବିଷାକ୍ତ ଘାବାଣ୍ଡୁ ଥିଲେ ଯବ ଅଟା ସହ ମିଶାଇ ପୁଲଟିସ୍ ଦିଆଯାଏ ।

୯) ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ/ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ/ପ୍ରବାହିକାରେ ଧନିଆ ବାଟି ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଅ ।

କଞ୍ଚା ଧନଆ—୧) ଏହାର ରସ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ରତି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୁଏ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଆର୍ତ୍ତବ ସ୍ରାବ କମିଯାଏ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମିଯିବାର ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ ।

୨) ଏହାକୁ ବାଟି ମୁଣ୍ଡ ବଥା ହେଲେ ଲଗାଇଲେ ବେଦନା କମିଯାଏ ।

୩) ଘାଲଆ ହାବ ଫୁଲ ଓ ଦାହରେ ଲେପଦେଲେ କମେ ।

ଧନଆ ପତ୍ର—ଏହାକୁ ଲୋକମାନେ ସ୍ୱାଦୁ କାରକ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଚଟଣି ଆକାରରେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

୧) ଏହି ପତ୍ରକୁ ଘିଅରେ ଭାଜି ଆଖି ପତାରେ ବାନ୍ଧିଲେ ନେତ୍ର ରୋଗ ଆରାମ ମିଳେ ।

୨) ଏହି ପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ସିଦ୍ଧାଇ ଗୁଣି କୁଳୁ କୁଳୁ କଲେ ମୁଖର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୩) ପ୍ରସବ ବେଦନା ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀର ପାଖରେ ୫/୬ ଗୋଟି ଧନିଆ ଗଛ ଉପାଡ଼ି ଆଣି ରଖିଲେ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ସୁଖ ପ୍ରସବର ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ। ତାପରେ ଧନିଆ ଗଛ ଗୁଡ଼ିକ ଦୂରରେ ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ।

୪) ଯବ ଧାନ ସହିତ ବାଟି ବେଦନା ନଥାଇ ଫୁଲ ଥିଲେ ସେଠି ଲଗା-ଇଲେ ଫୁଲା କମିଯାଏ।

୫) ଏହି ପତ୍ରର ରସ ବସନ୍ତର ବିଷ ନାଶକ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ।

୬) ଏହାର ରସରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ମେଧା ବଢ଼େ, ନିଦ ହୁଏ।

୭) ଧନିଆ ପତ୍ର ବାଟି ଦାନ୍ତ ମାଜିଲେ ଦାନ୍ତର ମୂଳ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଏବଂ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ।

୮) ଧନିଆ ପତ୍ର ଏବଂ ଯବ ଧାନ ବାଟି ଗଳାରେ ହୋଇଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଲଗାଇଲେ ଉପଶମ ହୁଏ।

୯) ଏହାର ରସ ଆଖିରେ ଟପୁଡ଼ିଲେ ଆଖି ହଳଦିଆ ପଡ଼ିଥିଲେ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ରସରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଗ୍ଧ ମିଶାଇ ଆଖିଧିସ ରୋଗରେ ପକାଯାଏ।

୧୦) ଅଭିଷ୍ୟନ୍ଦ ରୋଗରେ ଧନିଆ ପତ୍ର ରସ, କ୍ୱାଥ (ଟୋପା ୨) ଆଖିରେ ପକାନ୍ତି।

୧୧) ଉଷ୍ଣ ପିତ୍ତରେ ନାସାରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଲେ ପତ୍ର ରସ ନାକରେ ଟପାଇଲେ କମେ।

ଧନିଆ କ୍ୱାଥ—୧ଭାଗ ଧନିଆକୁ ଷୋଳଗୁଣ ଜଳରେ ମିଶାଇ ତାକୁ ୧ଭାଗ ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଇ ଛାଣିଲେ ତାକୁ କ୍ୱାଥ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ।

୧) ଦାହ ରୋଗ, ଦେହ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ ଏହି ଧନିଆ କ୍ୱାଥ ଜଳ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଗ୍ଲାସ୍ ପିଅ। ଜଳାପୋଡ଼ା ଯାଗାରେ ଧନିଆ ବଟା ଲେପ ଦିଅ।

୨) ତାପ ନୁଆ ଜ୍ୱରରେ କମାଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଡନଦନ ବ୍ୟବ-ହାର କଲେ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଥାଏ।

୩) ଶୁଣ୍ଠି ଧନିଆ କ୍ୱାଥ ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଦିଆଯାଏ ।

୪) ଜ୍ୱରରେ ଶୋଷ ହେଉଥିଲେ ଏହା ସହିତ ଚିନି ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

୫) ଅର୍ଶ ସହ ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ୁଥିଲେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

୬) ଥଣ୍ଡା ବହୁଦିନ ଧରି ରହିଥିଲେ ଏହି ଧନିଆ କ୍ୱାଥ ଉପକାରୀ । କ୍ୱାଥ ପ୍ରକାରରେ ଧାନ୍ୟ ପଞ୍ଚକାଦି କ୍ୱାଥ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ।

ତୈଳ—୧) ବାତ ନାଡ଼ୀ ଜନ୍ୟ ଶୂଳରେ ତଥା ପିଲାଙ୍କର ଯଦି ପେଟ ଫାମ୍ପି ଫୁଲିଥାଏ, ୧ରୁ ୪ ଟୋପା ତେଲ ପାଣିରେ ପକାଇ ପିଆଯାଏ ।

୨) ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅତିସାରରେ ଧନିଆ ତେଲ ଟୋପା ଆକାରରେ ପାଣିରେ ପକାଇ ବାରମ୍ବାର ପିଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଏହାର ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ, ଏଲୋପାଥି ଓ ୟୁନାନୀ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚିକିତ୍ସାରେ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।



ପାନମହୁରୀ

(Fennel)

କୌଣସି ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ବା ଭୋଜଭାତ ଖାଇବା ପରେ ଯାଙ୍କେ ଯାଙ୍କେ କାହାର ବା ମନେ ନ ପଡ଼େ ପାନମହୁରି କଥା !! ଏହାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଦ ଓ ଗନ୍ଧ ଥିବା ହେତୁ ସମସ୍ତେ ପାନ ମସଲାରେ ଏବଂ ପାଟିରେ ଆଦର ସହକାରେ କଞ୍ଚା ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଆମର ତରକାରୀରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦରକାରୀ ଅଟେ । ମୁଖ ଶୋଧନ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ଓ ପେଟରେ ବାୟୁ ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହାର ଆଦର ଛୋଟରୁ ବଡ଼ ଧନୀ କାଙ୍ଗାଳ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ସମାନ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ — ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଲୋକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡାକନ୍ତି । ଯେପରି ହିନ୍ଦି-ସୋଁଫ, ବଙ୍ଗାଳୀ-ମୌରୀ, ମରାଠୀ-ବଡ଼ୀ-ଶୌପ୍, ଗୁଜରାଟୀ-ବରିଆଲୀ, ତାମିଲ-ଶୌମ୍ବୁ, ତେଲୁଗୁ-ସୋପୁ, ସଂସ୍କୃତ-ମଧୁରିକା, ମଶ୍ରେୟା, ମଧୁରା, ଲାଟିନ-Foeniculum Vulgare.

ପରିଚୟ—ଦେଶର ପ୍ରାୟ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ତଥା ବିଦେଶରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ପ୍ରାୟ ୫/୬ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଗଛ ଅଟେ । ଯାହାର ଗଛ ବେଶ୍ ଶକ୍ତ, ଚିକ୍କଣ ଓ ସୁବାସଯୁକ୍ତ । ଏହାର ଯୌଗିକ ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ପକ୍ଷୀର ପର ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ଗଛର ଶେଷ ଭାଗରେ ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ହୋଇ ଫୁଟେ । ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ଡିମ୍ବାକୃତି ଲମ୍ବରେ ୬/୭ ମିଟର । ଆକାରରେ ସିଧା କମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ କଞ୍ଚା ଓ ସବୁଜ ବା ହଳଦିଆ-ପିଙ୍ଗଳ । ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପାଞ୍ଚଟି ଶିରା ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ବନ୍ୟ ଓ ଗ୍ରାମ୍ୟ ପାନମହୁରୀ ୨ ପ୍ରକାର ମିଳେ । ଏହାର ଆକୃତି, ଗନ୍ଧ ତଥା ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଭେଦ ଦେଖାଯାଏ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି—ଭାରତର ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ହୋଇଥାଏ । ପାନମହୁରୀ ଗଛର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ଦକ୍ଷିଣ ଇଉରୋପ ଓ ଏସିଆ ମହାଦେଶ । ଏହି ଗଛ ୨ଆପେ ଆପେ ବଢ଼େ । ଏହାକୁ କୃଷ ମଧ କରାଯାଏ । ଏହା ମୃଦୁ ଜଳବାୟୁ ଦରକାର କରେ । ଯେ କୌଣସି ମୃତ୍ତିକାରେ ପାନମହୁରୀ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଉର୍ବର ଦୋରସା ମାଟି ଓ ଚୂନ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥିବା କଳା କାଳିଆ ମାଟିରେ ଏହା ଖୁବ୍ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୋଇ ବଢେ । ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ ଲକ୍ଷ୍ନୌରୁ ଅମଳ ହେଉଥିବା ପାନମଧୁରୀ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଏବଂ ସୁବାସିତ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଏଥିରେ ଏକ ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳ ୧-୨°/₀ ଥାଏ ଏବଂ ସ୍ଥିର ତୈଳ ମଧ ରହିଥାଏ । ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳରେ **Anethol** ୫००/₀-୬००/₀ ତଥା **Fenchone** ମଧ ଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ **Trigonelin** ଓ **Coli** ନାମକ ଦୁଇଟି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଓ ଭିଟାମିନ କ, ଖ, ଗ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଏହାକୁ ପାଟିରେ ପକେଇଲେ କଟୁ, ପିତା ଏବଂ ମଧୁର ଲାଗେ । ଲଘୁ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଗୁଣ ବିଶିଷ୍ଟ । ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଶୀତଳ, ରୁଚିକର ଏବଂ ପାକରେ ମଧୁର ହୋଇଥିବାରୁ ଅମ୍ଳ ଶାମକ, ହଜମ କାରକ, ଅଗ୍ନି-ଦୀପକ, ବାୟୁ ଅନୁଲୋମକ, ବମନ ରୋଧକ, ଦାହ ଶାମକ ଇତ୍ୟାଦି । ସୁଗନ୍ଧ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ସାବୁନ ନିର୍ମାଣ ଶିଳ୍ପରେ ବିନିଯୋଗ ହୁଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପର—

ପାନମହୁରୀ ଜଳ—ପାନମହୁରୀକୁ ନେଇ ତାକୁ ରାତିରେ ପାଣି ବତୁରାଇ ସକାଳୁ ଚକଟି ଛାଣି ସେହି ଜଳକୁ ପିଆଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ଔଷଧର ଅନୁପାନ ହିସାବରେ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଜଳ ମଧୁର ଲାଗେ, ଶୀତଳ ଅଟେ । ରୁଚି କରାଏ ଭୋକ ବଢ଼ାଏ । ବଢିଥିବା 'ବାତ ପିତ୍ତକୁ କମାଏ ଓ ମୁଖଶୋଷକୁ ନାଶ କରେ । ଅମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ କମାଏ ।

୧) ମୂତ୍ର କୃଚ୍ଛ୍ର ବା ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ରୋଗରେ ମଧ ଏହାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

୨) ଏହାକୁ ସରବତ୍ ଆକାରରେ ଖାଇଲେ ପେଟ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ ।

ପାନମହୁରୀ ତୈଳ—ପାନମହୁରୀ ତେଲ ବେଶ୍ ସୁଗନ୍ଧ ଓ ଅଳ୍ପ ପରି-ମାଣରେ ହଜମ କରାଏ ।

୧) ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ପେଟ ଫାମ୍ପିଲେ ଓ ପେଟ କାମୁଡ଼ିଲେ ଏହା ଦିଆଯାଏ । ଝାଡ଼ା କରାଉଥିବା ଔଷଧ ସାଙ୍ଗରେ ଏହାକୁ ମିସାଇ ଖାଇଲେ ପେଟ କାମୁଡ଼ା ଉପଶମ ହୁଏ ।

୨) ଏହି ତେଲକୁ କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବଥା କମିଯାଏ । ପେଟରେ ଲଗେଇଲେ ପେଟର ବେଦନା କମେ । ଗଣ୍ଠି ସ୍ଥାନରେ ଲଗେଇଲେ ଦରଜ କମେ । ବେଦନା ଉପଶମ ହୁଏ ।

୩) କାନ ଠଣା - କାନରେ ପକାଇଲେ କାନ ବିନ୍ଧା କମିଯାଏ ।

ପାନମହୁରୀ ବୀଜ ଚୂର୍ଣ୍ଣ—

୧) ଏହାକୁ ୨/୩ ଗ୍ରାମ ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ସକାଳେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ାଜଳା ହୁଏ ନାହିଁ ।

୨) ପାନମଧୁରି ସହିତ ଚିନି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅମ୍ଳ କମେ । ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ଝାଡ଼ାରେ ଲାଳ ମଧ୍ୟ କମେ ।

୩) ପ୍ରବାହିକା-ପ୍ରତିଦିନ କଞ୍ଚା ପାନମଧୁରି ଓ ଗୋଲମରିଚ ଚୋବାଅ

୪) ଶୁଖିଲା କାସ ପାନମଧୁରି ସହିତ ଭଜା ଅଦା ଚୋବାଇ ରସ ଢୋକିଲେ କାସ କମିଯାଏ ।

୫) ଅମ୍ଳ ହେଲେ-ପାନମଧୁରି, ଅଁଳା ଓ ଯଷ୍ଟିମଧୁ ସମାନ ଦେଇ ୫ଗ୍ରା· ୧ କପ୍ ପାଣିରେ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ ଚକଟି ପିଇଲେ ଗ୍ରୁଡ, ଜଳାପୋଡ଼ା, ଛାତି ଆମ୍ଳିକ ଇତ୍ୟାଦି ଉପଶମ ହୁଏ ।

ପାନମହୁରୀ ପତ୍ର ରସଃ-

୧) ଏହା ରସ ସୁଗନ୍ଧ ମୂତ୍ରଳ, ଓ ସ୍ୱେଦ କାରକ, ରୁଚିକାରକ ।

୨) ମୂତ୍ରକଷ୍ଟ-ରସ ୧ ଚାମଚ ସହିତ ଧନିଆ ପତ୍ର ରସ ୧ ଚାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ୧ ସପ୍ତାହ ଖାଅ ।

୩) ରୁଚିକର - ପୋଦିନା ପତ୍ର ସହିତ ପାନମଧୁରି ପତ୍ର ଓ ଖଟା ମିଶାଇ ଚଟଣି କରି ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ରୁଚି ହୁଏ ।

ପାନମହୁରୀ ମୂଳ—

୧) କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ-ପାନମଧୁରୀ ମୂଳ ୩ଗ୍ରା.+ଗୋଲମରିଚ ୨ଗ୍ରା. ବାଟି ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

ପାନମହୁରୀ ସିଝା ପାଣି—

୧) ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଉଷୁମ ପାନମହୁରୀ ପାଣି ଏନିମା ରୂପେ ଦିଆଯାଏ ।

୨) ପେଟରେ ପବନ - ବାୟୁ କମାଇବା ଏବଂ ଝାଡ଼ା କରିବା ପାଇଁ ଏନିମା ରୂପେ ଦିଆଯାଏ ।

ପାନମହୁରୀ ଅର୍କ—

୧) ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ପେଟ ରୋଗରେ ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଖୁଆଇଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ପାନମହୁରୀ ମୋଦକ—

୧) ପାନମହୁରୀ ଓ ଶୁଣ୍ଠି ସମାନ ଭାଗରେ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ମିଶାଇ ସେହି ପରିମାଣର ଚିନି ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ଘିଅ ସହିତ ଯୋଗକରି ମୋଦକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଯାହା ଖାଇଲେ ଆମର ହୃଦୟ ବେଦନା ଜନିତ ରୋଗ ଓ ଝାଡ଼ାହେଲେ, ରକ୍ତଝାଡ଼ା ହେଲେ ଉପଶମ ହୁଏ । ଏହି ପାନମହୁରୀରୁ ତେଲ ବାହାର କରି ସାରିବା ପରେ ଯାହା ସିଠା ରହିଯାଏ, ତାହା ଗୋଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ସେଥିରେ ଶତକଡ଼ା ୧୪-୨୨ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଶତକଡ଼ା ୧୨ରୁ ୧୯ ଭାଗ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ । ଗାଈ ଖାଇଲେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଦେଇଥାଏ ।

ପାନ ମହୁରୀକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ ମଦତା (ମାତାଲ) ଆଣେ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପାନରେ ମସଲା ରୂପେ ସର୍ବତ୍ର ପ୍ରଚଳନ ଥିବାରୁ ପାନମହୁରୀ କହିବା ସ୍ୱଭାବିକ । ରୋଷେଇରେ ବଘାର ପକାଇବା ଦେଇ ସୁନ୍ଦର କରାଯାଏ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ।

ମେଥି
(Fenugreek)

ସବୁ ମସଲା ପରି ମେଥି ମଧ୍ୟ ଆମର ସବୁ ଦିନର ବ୍ୟବହାର ମସଲା । ଏହା ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଏକାନ୍ତ ଉପକାରୀ । ବିଶେଷତଃ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ । ଏହାର ପ୍ରଚଳନ ଗାଁ ଗହଳରେ ଅଧିକ । ଏହାର ଶାଗ ପିତା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକ-ଙ୍କର ବହୁତ ପ୍ରିୟ ଶାଗ, ଚଟଣି ଅଟେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ମେଥି ଗଛ ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଗୋଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଏହାକୁ ଆମେ ଅତି ଆଦରରେ ଆମର ଘରର ବାଡ ବଗିଚାରେ କିଆରି କରି ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଲଗାଉ । ଏପରି ଦେଖାଯାଉଛି, ପକ୍କା ଘର ଛାତ ଉପରେ ମାଟି ରଖି ମେଥି ବୁଣି, ତାର ପତ୍ରକୁ ଚଟଣି କରି ଖାଆନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ — ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାଷୀୟ ଲୋକ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡାକନ୍ତି । ଯେପରିକି ହିନ୍ଦି, ପଞ୍ଜାବ, ଗୁଜରାଟି, ବଙ୍ଗାଳୀ, ମରାଠୀ ସମସ୍ତେ ମେଥି କହନ୍ତି । ତେଲେଗୁ ମେନ୍ତୁକୁରା, ତାମିଲ-ବେନ୍ଦୟମ, ସଂସ୍କୃତ-ମେଥିକା, ପୀତବୀଜା । Ln. Trigonella Foenumgraecum.

ପରିଚୟ—ପ୍ରାୟ ସବୁ ଜାଗାରେ ଏହାର ଚାଷ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ପଞ୍ଜାବ ଏବଂ କାଶ୍ମୀରରେ ଜଙ୍ଗଲରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ମେଥି ଗଛ ବର୍ଷିକିଆ ଉଗ୍ରଗନ୍ଧି ଗଛ ଅଟେ । ଏହାର ଉଚ୍ଚତା ୧ରୁ ୨ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କାଣ୍ଡ ସରୁ, ଗୋଲାକାର, ନରମ ଓ ବହୁ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ହୋଇ ଉପରକୁ ସିଧା ସିଧା ଉଠେ । କାଣ୍ଡରେ ଅନେକ ଲୋମ ବାହାରିଥାଏ । ପତ୍ର ତ୍ରୟୀକ ଆକାରରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ପରି ହୋଇଥାଏ । କାଣ୍ଡର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଣ୍ଠିକୁ ଲାଗି ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ବାହାରେ । ପତ୍ର ତଳର ମୂଳରେ ଦୁଇଟି ଛୋଟ ଛୁଞ୍ଚିଆ ଉପପତ୍ର, ଓ

ପତ୍ରଡେମ୍ଫର ମୂଳଆଡ଼୍ରୁ କିଛି ବାଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଡ଼ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ଡେମ୍ଫ ବିହୀନ । ଫଳ ଉପର ଯାକ ଜାଲ ଚିହ୍ନ ଥାଏ । ଓ ଫଳ ଅଗରୁ ଅଣ୍ଡ ଭଳି ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ସରୁ ସୂତା ଲମ୍ବିଥାଏ । ଫଳଟି ଶୁଖିଗଲେ ଆପେ ଫାଟେ ନାହିଁ । ଏହା ଭିତରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଗ୍ଲେଟ ସବୁଜ ପିଙ୍ଗଳ ରଙ୍ଗର ମଞ୍ଜିଥାଏ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ କୃଷି ପ୍ରଣାଳୀ

ତେତେକଙ୍କ ମତରେ ମେଥିର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ଭାରତ ଅଟେ । ଏହା ଏକ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଫସଲ ଅଟେ । ଏହି ଗଛ ବର୍ଷା ସହିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ବହୁତ ବର୍ଷା ହୁଏ କିମ୍ବା ଯେଉଁ ଋତୁରେ ବେଶୀ ବର୍ଷା ହୁଏ ସେ ଋତୁ କିମ୍ବା ସେ ସ୍ଥାନ ମେଥି କୃଷିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବା ସାମାନ୍ୟ ବର୍ଷା ହେଉଥିବା ଅଞ୍ଚଳ ମେଥି କୃଷି ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ମେଥି ସାଧାରଣତଃ ଜଳସେଚିତ ଦୋରସା ମାଟି ବା ବାଲୁକା ଉର୍ବର ମାଟିରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ କୃଷି କରାଯାଏ । ମେଥି କୃଷି ହେଉଥିବା କିଆରିରେ ପାଣି ଜମି ନରହିବା ସୁବିଧାରେ ଜଳସେଚନ ହୋଇଯିବା ଦରକାର । ଶାଗ ପାଇଁ ଏହା ବର୍ଷର ସବୁ ଋତୁରେ କୃଷି କରାଯାଇପାରେ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—

ଏହି ଗଛରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ୧୫°/୦ ଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ କି **Globulin** ଓ **Histadine** ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଥାଏ । **Phosphorus** ତଥା ଗନ୍ଧକ ରହିଥାଏ ।

ଏହାର ବୀଜରେ **Trigonelline (C1 H1 O2N), Choline** ଆଦି କ୍ଷାରଭ ଏକ ପୀତ ରଞ୍ଜକ ପଦାର୍ଥ-ସ୍ଥିର ତୈଳ ୬.୫, ପ୍ରୋଟିନ୍-୨୬.୨°/୦, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୪୪°/୦ ଚର୍ବି ୫.୮°/୦ ଓ ବୀଜର ଉସ୍ମ ବା ପାଉଁଶରେ **Phosphoric acid** ରହେ । ଏହାର ବୀଜରେ **Phosphates, Lectethin, Nucleo-albumin'** ରହିବା କାରଣରୁ **Codliver oil** ପରି ପୋଷକ ଓ ବଳକାରକ ଅଟେ । ମେଥି ତେଲରେ କୌମାରନ୍ ନାମକ ଏକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଅନେକ ଭିଟାମିନ

ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା, ବୀଜରେ କାଲସିୟମ, ଫସଫରସ, ଲୌହ, ସୋଡ଼ିୟମ, ପୋଟାସିୟମ ମଧ୍ୟ ମିଳେ ।

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ—ଏହାକୁ ଖାଇଲେ କଟୁ ଓ ପିତା ଲାଗେ । ଏହା ସ୍ନିଗ୍ଧ ଗୁଣ ବିଶିଷ୍ଟ ଉଷ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି, ଓ ବିପାକରେ କଟୁ ହୁଏ ।

ଏହା ବାୟୁକୁ ଅଧୋଗାମୀ କରଏ । କ୍ଷୁଧା ବଢ଼ାଏ, ପାଚନ କରେ, ବାତ ଶାମକ, ସ୍ତନ୍ୟକାରକ । ଗର୍ଭାଶୟ ଶୋଧନ କରେ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପର—

ପ୍ରସୁତା— ଏହା ମେଥି ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ଲଡୁ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରସୂତା-ମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ । ଯାହା ଖାଇଲେ ତାଙ୍କର ଭୋକ ବଢ଼େ, ବଳ ହୁଏ ସ୍ତନ୍ୟ ପରିମାଣ ବଢ଼େ । ମାସିକଆ-ଋତୁସ୍ରାବ ନିୟମିତ ହୁଏ ।

ରକ୍ତାତିସାର— ରକ୍ତାତିସାର ଏହାକୁ ଭଜା ଫାଣ୍ଟ କରି ପିଅନ୍ତୁ ।

ରୁପି—କେଶ-ରୁପି କାରଣରୁ ଝଡ଼ିଲେ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ବାଟି କରି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ରୁପି ନଷ୍ଟ ହୋଇ କେଶ ବଢେ ।

ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର—୧) ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଦେହରୁ ଧଳା ଧଳା ସ୍ରାବ ହେଲେ ବା ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦରରେ ଏହାକୁ ମେଞ୍ଚା ମେଞ୍ଚା କରି ପିଚୁ ଧାରଣ କରାଯାଏ ।

୨) ବାଡ଼ ଅଁଳା ଓ ମେଥି ସମାନ ପରିମାଣରେ ନେଇ ବାଟି ୫ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣରେ ବଟା, ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଲି ପେଟରେ ୨/୩ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର କମିଯାଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଋତୁ କଷ୍ଟ—ମାସିକଆ ବେଳେ ପେଟ, ଗୋଡ଼ ହାତ ବିନ୍ଧା ସହିତ ବହୁତ କଷ୍ଟରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଦେହରୁ ଯାଉଥିଲେ ମେଥି ୫ଗ୍ରା. ସହିତ ମନ୍ଦାର କଢ଼ ୪/୫ ଗ୍ରା· ବାଟି ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୧/୨ ମାସ ଖାଇଲେ କଷ୍ଟ କମି-ଯାଏ । ମାସିକଆର ଅନିୟମିତତା ଥିଲେ ୩/୪ ମାସ ଖାଇଲେ ନିୟମିତ ହେବା ଦେଖାଯାଏ । ବିଶେଷ କରି ମେଥି ଗର୍ଭାଶୟ ଶୋଧନ କରେ ଏବଂ ବଳ ଦିଏ ।

ମା କ୍ଷୀର କମ୍—ଯେଉଁ ପ୍ରସୂତାର କ୍ଷୀର କମ୍ ହେଉଥିବ ସେ ମେଥି ଲଡୁ ମେଥି ଚଟଣି, ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବେ । ମେଥି ଶାଗ ସହିତ ଜୀବନ୍ତି ଶାଗ,

କଳମା ଶାଗ ଖାଇଲେ କ୍ଷୀର ପରିମାଣ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହା ମଣିଷ ପଶୁ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

ମଧୁମେହ—ମେଥି ମଧୁମେହର ଏକ ସଫଳ ଔଷଧ । ମେଥି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଯଥା ଶରୀର ଓଜନର ୧୦ ଭାଗରୁ ୧ଭାଗ ୧ ମାତ୍ରା ଉଦାହରଣ-୫୦ କେ.ଜି ଥିବାବେଳେ ୫ଗ୍ରା. ଗୁଣ୍ଡ ଥରକୁ ଏପରି ୨/୩ ଥର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣକୁ ଦେଖି ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଶର୍କରା କମିଯାଏ । ଏହା ଏକ ବହୁ ପ୍ରଶଂସିତ ଔଷଧ ।

ଶିର କେଶ ବୃଦ୍ଧି—କେଶ ଝଡ଼ୁଥିଲେ ବା ବଢ଼ୁ ନଥିଲେ ରାଶିତେଲରେ ମେଥିକୁ ପକାଇ ରଖି ସେ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାର ସୁଗନ୍ଧ ମନମୁଗ୍ଧକର ।

ଚର୍ମରୋଗ--ମେଥି ରକ୍ତ ଶୋଧନ କରେ । ଦେହରେ ମେଥି ହଳଦୀ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ଚମଡ଼ାର କାନ୍ତି, ଶିତପିତ୍ତ କମିଯାଏ ।

ମକଚି/ଫୁଲା—ସ୍ଥାନରେ ମେଥି ଶାଗକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଉଷୁମ କରି ଲେପ ଦେଲେ ଫୁଲା କମିଯାଏ ।

ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ଜଳା—ମେଥିକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇ ଚକଟି ତା ପାଣି ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ଆରାମ ମିଳେ । ମେଥି ଗୁଣ୍ଡ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ଶୀଘ୍ର ମିଳେ ।

ପୋଡ଼ିଗଲେ/ଫୋଟକା—ନିଆଁରେ ବା ଗରମ ତେଲ ଆଦି ପଡ଼ି ପୋଡ଼ିଗଲେ, ଫୋଟକା ହେଲେ, ସେ ଅଙ୍ଗରେ ପୋଡ଼ାଜଳ କଷ୍ଟହେଲେ, ମେଥିକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ବୋଳି ଦିଅ । ଏପରି ଅନେକ ଥର ଲଗାଯାଇପାରେ ।



ଗୋଲମରିଚ
(Black Pepper)

ଆମ ଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ମସଲା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଲମରିଚ ଅନ୍ୟତମ । କେବଳ ଆମ ଦେଶରେ ନୁହେଁ, ପୃଥିବୀ ସାରା ସବୁ ଦେଶରେ ତରକାରୀ ମସଲା ରୂପେ ଗୋଲମରିଚର ଆଦର ଅଛି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଏହାର ଔଷଧି ଗୁଣ ଯୋଗୁ ଚିକିତ୍ସା ଜଗତରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପରିଚିତ । ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଶୁଣ୍ଠି, ପିପଳୀ ଓ ମରିଚକୁ ମିଶାଇ ତ୍ରିକଟୁ କହିଲେ ସମସ୍ତେ ବୁଝନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ଏହାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡାକନ୍ତି । ଯେପରିକି ହିନ୍ଦୀ-ମିରଚ, କାଲମିର୍ଚି, ବଙ୍ଗାଳୀ-ଗୋଲମରିଚ, ମରାଠୀ-କାଲ୍ମିମିରୀ, ଗୁଜରାଟ-ମରୀ, ତେଲଗୁ-ମିରିୟାଲୁ ଭିତଗେ, ତାମିଲ-ମିଲଗୁ, ସଂସ୍କୃତ-କୃଷ୍ଣ, ସୁବୃତ୍ତ । **Ln. Piper nigrum.**

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ଆରୋହୀ ଚିରହରିତ୍ ବର୍ଷ ବହୁ ବର୍ଷିଆ ଲତା ଗଛ । ଏହାର କାଣ୍ଡ ଗ୍ରନ୍ଥିକ । ଏହି ଦୁର୍ବଳ ଲତାର କାଣ୍ଡର ଗଣ୍ଠିରୁ ଚେର ବାହାରେ । ଏହି ଗଛର ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଚିକ୍କଣ ଅଖଣ୍ଡ ଓ ବର୍ଛା-କାର, ଗାଢ ସବୁଜ । ଏହି ଗଛ ଅନ୍ୟ ଗଛ ଉପରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଉଚ୍ଚରେ ପ୍ରାୟ ୨୦/୩୦ ଫୁଟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଫୁଲ ଧରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଫୁଲ ଏକାଠି ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଫୁଲ ଦଣ୍ଡରେ ଫୁଟେ । ଏହି ଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ପରେ ସୁନ୍ଦର ଗୋଲମରିଚ ପେନ୍ଥାରେ ପରିଣତ ହୁଏ । କେତେକ ଜାତିର ଗୋଲମରିଚରେ ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ପାଚିଲା ହୋଇଗଲେ ତାହା ପେନ୍ଥାରୁ ଝଡ଼ିପଡ଼େ କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଜାତିରେ ପୂରା ଫଳ ପେନ୍ଥାଟି ଝଡ଼ିପଡେ । ଜାତି ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ଫଳ ପେନ୍ଥାରେ ୨୦ରୁ ୮୦ଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫଳ ରହିଥାଏ । ଜୁନ-ଜୁଲାଇରେ ଫୁଲ ଆସେ । ଡ଼ିସେମ୍ବର-ମାର୍ଚ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫଳ ହୁଏ । କଳା ଓ ଧଳା ଏପରି ୨ ପ୍ରକାର ମରିଚ ମିଳେ ।

ପାଚିଲା ଫଳରୁ ଖୋସା ଛଡ଼ାଇ ଶୁଖାଇଲେ ଧଳା ମରିଚ ହୁଏ । ବା ଖୋସାକୁ ହାତରେ ରଗଡ଼ ବା ପାଣିରେ ଫୁଲାଇ ଛଡାଯାଏ । ତାହା ଧଳା ଗୋଲମରିଚ ହୁଏ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି—ମାଲେସିଆ, ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା ଓ ଭାରତରେ ହୁଏ । ଏହା ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ଚାଷ କରାଯାଏ । କେରଳ ଓ ମାଲବାର ତାମିଲନାଡୁ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଗୋଲମରିଚ ଉତ୍ପାଦନର କେନ୍ଦ୍ର ରୂପେ ରହିଛି । ବ୍ୟବସାୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ, ମାଲବାର ଓ ତେଲିଚେରି ଗୋଲମରିଚ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅଟେ । ଇଣ୍ଡୋନେସିଆରେ ଧଳା ଗୋଲମରିଚ ମିଳେ । ଏହି ଗଛ ପ୍ରାୟ ଗ୍ରୀଷ୍ମ କଟିବନ୍ଧୀୟ ଜଳବାୟୁରେ ବଢ଼େ । ଗୋଲମରିଚ ଗଛ ଦରକାର କରେ ଅନ୍ୟ ଗଛର ଛାଇ ଓ ଆଶ୍ରୟ । ନଡ଼ିଆକୂଳର ପଟୁମାଟିରେ ଗୋଲମରିଚ ଗଛ ଭଲ ହୁଏ ।

ଗୋଲମରିଚ ବଟିଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷକ ଥରେ, ଗଛରୁ ଗୋଲମରିଚ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଲେ ପରେ ଚୈତ୍ର ଅପ୍ରେଲ ମାସରେ କୋଡ଼ା କୋଡ କରି ଖତ ଦେବାକୁ ହୁଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ମରିଚରେ ପାଇପରିନ (Piperine) ୫-୧୦°/。 ପାଇପିରିଡ଼ିନ (Piperidine) ୫°/。, ତଥା ଚାବିକିନ (Chavicine) ଥାଏ । ଏଥିରେ କ୍ଷାରୀୟ, କାରଣ ଯୋଗୁ ମରିଚରେ କଟୁ ରସ ହୁଏ । ଏଥିରେ ସୁଗନ୍ଧିତ ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳ (Voltile oil) ୨.୬°/。, ପ୍ରୋଟିନ ୧୧.୫°/。 କାରବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୦୯.୧°/。, ଖଣିଜ ୪.୪°/。, କାଲେସିୟମ ୪୬୦ ମି.ଗ୍ରା. ଫସଫରସ, ୧୬୮ ମି.ଗ୍ରା ଲୌହ ୧୬-୮ ମି.ଗ୍ରା. ଥିୟାମିନ ୦.୦୯ ମି.ଗ୍ରା. ରାଇବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ ୦.୧୪ ମି.ଗ୍ରା. ନିକୋଟିନିକ ଏସିଡ଼ ୧.୪ ମି.ଗ୍ରା./୧୦୦ ଗ୍ରାମମିଳେ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଏହାକୁ ଖାଇଲେ କଟୁ ବା ରାଗ ଲାଗେ । ପାକରେ ମଧ୍ୟ କଟୁ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଲଘୁ ଗୁଣଯୁକ୍ତ । ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଉଷ୍ଣ ଅଟେ । କଞ୍ଚା ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣରେ ଗୁରୁ, ମଧୁର ବିପାକ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ଣଗୁଣ । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଆମାଶୟିକ ରସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ପାଚନ ଶକ୍ତି ବଢେ । ଏହା ଲାଳସ୍ରାବ ଜନକ ହେତୁ ଚୋବାଇଲେ ଜିଭରେ ଥିବା

ସ୍ୱାଦଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକରୁ ଅଧିକ ରସ ବାହାରେ । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଉଷ୍ମ ଲାଗେ ଓ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ । ଏହା ଅଗ୍ନି-ଦୀପକ, ପାଚକ, ଯକୃତ ଉତ୍ତେଜକ, ଏବଂ ବାୟୁ ଅନୁଲୋମକ । ଉତ୍ତେଜକ ପ୍ରଭାବରୁ ଆନ୍ତ୍ର ଏବଂ ମୂତ୍ର ସଂସ୍ଥାନ ଉପରେ ଶୀଘ୍ର କାମ କରେ । ଘୃତକୁ ହଜମ କରିବାରେ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି:-

ଘିଅ ହଜମ—ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହ ଘୃତ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ ।

ପୁରୁଣା ଥଣ୍ଡା—ପୁରାତନ ଗୁଡ଼ ଓ ଦହି ସହିତ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପୁରୁଣା ଥଣ୍ଡା ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଅମ୍ଳ ରୋଗ—ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ପିପ୍‌ପଳୀ ଓ ଅଦା ଖାଇଲେ ଅମ୍ଳ ରୋଗରେ ଉପକାର ମିଳେ ।

କାଶ ରୋଗ—ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଚିନି, ଘିଅ, ମହୁ, ସହିତ ଖାଇଲେ କାଶ ଆରାମ ମିଳେ ।

କୀଟ ଦଂଶନ—ବିଷାକ୍ତ କୀଟ କାମୁଡ଼ିଲେ ଭିନେଗାର ସହିତ ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବାଟି ଦଂଶନ ସ୍ଥାନରେ ଲେପ ଦେଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ପ୍ରସୂତା—ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨/୩ ଗ୍ରାମ, ଘୃତ ସହ ସଦ୍ୟ ପ୍ରସୂତା ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଦେଲେ ଦେହ ବେଦନା ଓ ସୂତିକା ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ପ୍ରସୂତା ଶୀଘ୍ର ସବଳ ହୁଏ ।

ଲାଳଝାଡ଼ା—ଏହି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହ ହିଙ୍ଗୁ ଏବଂ ଅଫିମ ମିଶାଇ ପ୍ରବାହକାରେ ଦିଆଯାଏ ।

ଗୁଦଭ୍ରଂଶ- ଜିରା, ଗୋଲମରିଚ ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ମହୁ ମିଶାଇ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଗୁଦାର ଶ୍ଳେଷ୍ମିକ କଳାରେ ସଙ୍କୋଚ ହୋଇ ଗୁଦଭ୍ରଂଶ ଏବଂ ଅର୍ଶ ରୋଗରେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ମେଲେରିଆ—ଏହାର 'ପାଇପେରିନ୍' ନାମକ କ୍ଷାରର ଜ୍ୱର ନାଶକଗୁଣ ଥିବା ହେତୁ ଏହାର ଉପଯୋଗ ମେଲେରିଆରେ ଗଙ୍ଗସିଉଳି ପତ୍ର ରସ ସହିତ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଜ୍ୱର କମିଯାଏ ।

ବସୁ୍ତିକା—ବସୂତିକାର ଆରମ୍ଭ କାଳରେ ମରିଚ, ଅଫମ, ହିଙ୍ଗୁକୁ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨/୪ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରାଳରେ ଦେଲେ ଲାଭ ମିଳେ ।

ଦାନ୍ତ ରୋଗ—ଏହାକୁ ଦନ୍ତ ମଞ୍ଜନରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ବଦ ହଜମ—ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ୩ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇଲେ ହଜମ ହୁଏ ।

କ୍ଷୁଧା କମିଗଲେ—ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ୩ଗ୍ରା. ଖାଦ୍ୟ ୧ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ ପାଣି ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଅ ।

କେଶ— ଗୋଲମରିଚ ଓ ପିଆଜ ବାଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବାଳ ବଢ଼େ । (ଶାମ୍ପୁ)

ଶିର ଚର୍ମରୋଗ—ମୁଣ୍ଡରେ ଯଦି ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇ ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ଯାଉଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ପିଆଜ ଓ ଲୁଣ ସହ ମିଶାଇ ଲଗେଇଲେ ଲାଭ ହୁଏ ।

ପେଟରେ ବାୟୁ—ପେଟରେ ବାୟୁ ବା ଗ୍ୟାସ ହେଉଥିଲେ ବା ଲାଳ-ଖାଡ଼ା ହୋଇ ପେଟ ଗୁଡ଼ୁ ଗୁଡ଼ୁ ହେଲେ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଗ୍ରାମ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଗ୍ରାମ ସହିତ ଲୁଣ ଟିକିଏ ମିଶାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

ପେଟମରା –ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ବା ଜଳ ଯୋଗୁଁ ପେଟ ମାରୁଥିଲେ ମରିଚ ୨ଗ୍ରାମ, ହେମକେଦାର ପତ୍ର ୧/୨ଟି ଟିକିଏ ଚିନି ବା ଲୁଣ ବାଟି ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଇଲେ କମିଯାଏ ।

ଫୁଲା/ଦରଜ—ମାଡ଼ ବାଜ ବା ମୋଡ଼ ହୋଇ କୌଣସି ଯାଗା ଫୁଲି ଦରଜ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ଗୋଲମରିଚ ସହିତ ଡାଲଚିନି ବାଟି ଉଷୁମ କରି ପୋଲଟିସ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ କନା ଉପରେ ବଟା ମରିଚ ରଖି, ତା ଉପରେ ଆଉ ଭଲ ଖଣ୍ଡେ କନା ଭିଜି ବାନ୍ଧିଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଉପଜିହ୍ୱା ଫୁଲା—ଗୋଲମରିଚ କ୍ୱାଥରେ ଦନ୍ତକୁଳା କଲେ ଦନ୍ତ ଶୂଳ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଉପଜିହ୍ୱା ଫୁଲିଥିଲେ କମିଯାଏ ।

କାଛୁ/କୁଣ୍ଡିଆ/ଚର୍ମରୋଗ—ଗୋଲମରିଚ ସିଦ୍ଧ ତେଲ ଚର୍ମରୋଗରେ ଲଗାଇଲେ ତାହା ଅତିଶୀଘ୍ର କମିଯାଏ ।

ଅଲସୁଆମି—ଗୋଲମରିଚ ଫୁଲ ରସ ୧/୨-ଗ୍ରାମ ଚିନି ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅଲସୁଆ କମି ଶରୀର ସତେଜ ଲାଗେ ।

ନିରନ୍ତର ଜ୍ୱର—ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମହୁ ସହିତ ଖାଇ ପୋଡା ହଳଦୀକୁ ପାଣିରେ ଘେଁରାଇଲେ ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଏ ।

ବାତଜ୍ୱର/ଫାଇଲେରିଆ—ବଚ ୧ ଭାଗ, ଧଳା ମରିଚ ୧୫ ଭାଗ ଦୁଧରେ ଭିଜାଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଧ ବଦଳାଯାଏ । ଏହିପରି ୩ ଦିନ କରିବା ପରେ ଅଦାରସରେ ବାଟି ୧୨୫ ମି.ଗ୍ରା· ମାତ୍ରାରେ ବଟିକା କରି ଦିନକୁ ୩ ଥର ଖାଇଲେ ବାତଜ୍ୱର ଶିଘ୍ର କମିଯାଏ ।

ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇଲେ ଉଷ୍ଣ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି କରାଇଥାଏ ।



ପୋସ୍ତକ
(Poppy Seeds)

ପୋସ୍ତକ ଗରମ ମସଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନାନା ଭାବରେ ତରକାରୀ ଆଦିରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଏହାର ଏକ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦଅଛି । ତେଣୁ ଖାଲି ପୋସ୍ତକକୁ ମଧ୍ୟ ବରା କରି ଖିଆଯାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଆଳୁ ପୋସ୍ତ, ଜହ୍ନି ପୋସ୍ତ, କଲରା ପୋସ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି, ତରକାରୀ ମଧ୍ୟ ଅତି ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଅନେକ ଉପରେ ଆଳୁ ଚପ୍ ଉପରେ ପୋସ୍ତକୁ ଭଜି କରି ଦିଆଯାଏ । କେବଳ ଭାରତ ବର୍ଷ କାହିଁକି

ଇଉରୋପରେ ମଧ୍ୟ ମସଲା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ଏହାର ଆଦର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ରହିଛି । ସୁଇଜର ଲଣ୍ଡର ହ୍ରଦ ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନର ଆଦିମ ଅଧିବାସୀମାନେ ପୋସ୍ତକୁ ଭଜା ମହୁ ସାଙ୍ଗରେ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଖାଉଥିଲେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ୁଛି । ଏହାକୁ କେକ୍ ତିଆରିରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରଯାଏ । ଏହାକୁ ଯେ କେବଳ ମଣିଷ ମାନେ ଖାନ୍ତି, ତାହା ନୁହେଁ ଘୋଡା ଚଢ଼େଇ ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ଆକାରରେ ବହୁଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ପୋସ୍ତକର ତେଲ ଖାଦ୍ୟ ବା ଔଷଧରେ ଅନେକ ରଖିଲେ ତାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଶୁଖେ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ସଂସ୍କୃତ, ହିନ୍ଦି, ବଙ୍ଗାଳୀ-ପୋସ୍ତ ଦାନା ଦାନା, ଖସ ଖସ, ମରାଠୀ, ଗୁଜରାଟି-ଖସ ଖସ, ପୋସ୍ତକ । **Ln-Papaveris Capsulae.**

ପରିଚୟ—ଅଫିମ ଗଛକୁ ପୋସ୍ତା କହନ୍ତି । ପୋସ୍ତ ହେଉଛି ଏହି ଫଳର ମଞ୍ଜି, ଯାହାକ ଏକ ବର୍ଷିକିଆ କ୍ଷୁପ୍ ଜାତୀୟ ଗଛ, ଉଚ୍ଚତା ୩-୪ ଫୁଟ ବା ତା ଠାରୁ ଟିକିଏ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ । ରଙ୍ଗରେ ଏହା ପାଉଁଶିଆ ସବୁଜ । ସାଧାରଣତଃ ଏ ଗଛ ଚିକ୍କଣ ଓ ଏହାର ପତ୍ର ଗୁଡିକ ଦନ୍ତୁରିତ । ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ମୂଳ ଭାଗ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଆକାର ଧାରଣ କରି କାଣ୍ଡକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥାନ୍ତି । ଏହାର ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ଅତି ମନୋହର । ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ନାନା ପ୍ରକାରର । କେଉଁ ଗୁଡିକ ଧଳା, ତ କେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଲାଲ, କେଉଁ ଗୁଡିକ ବାଇଗଣି । ପାଖୁଡ଼ା ଗୁଡିକର ମୂଳରେ ଗୋଟେ ଗୋଟେ ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନଥାଏ ! ଏହି ପରି ଜାତୀୟ ଗଛର ଫୁଲର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବିଲାତ, ଆମେରିକା ଓ ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଲଗାନ୍ତି । ପୁଷ୍ପ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ମାନଙ୍କରେ ଏ ଫଳର ଆଦର ବହୁତ ବେଶି । ଗଛରେ ଫୁଲ ଫୁଟି ମଉଳି ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଫଳ ଦେଖାଦିଏ । ଫଳଟି ବଡ଼ି ଆକାରରେ ବେଶ୍ ବଡ଼ ହୁଏ ।ଗଛର ୧ଟି/୨ଟି ଫଳରେ ଅସଂଖ୍ୟ ମଞ୍ଜି ଥାଏ । ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଶ୍ୱେତ । ଲମ୍ବରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ମିଲି ମିଟର ହେବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ବୃକକ୍ ଆକୃତି । ଲେନ୍‌ସ ତଳେ ଦେଖିଲେ ମଞ୍ଜି ଗୁଡିକର ଉପର ଭାଗରେ ନାନା ପ୍ରକାର ସୁନ୍ଦର ଗାର ପଡିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ରଙ୍ଗର ବିଭିନ୍ନତା ଅନୁସାରେ ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ହୁଏ ।

ଭାରତ ବର୍ଷରେ ସାଧାରଣତଃ ଛଅକୋଟି ରଙ୍ଗର ଗଛ ଚାଷ କରାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—ନୀଳ ବା ସିଲଭ ରଙ୍ଗର, ଧଳା ଓ ନାଲି ।

ଉତ୍ପତ୍ତି/ଚାଷ—ଅଫିମ ଉତ୍ତର ସମଶୀତୋଷ୍ଣ କଟି ବନ୍ଧ ଦେଶ, ୟୁରୋପ, ଏସିଆ ତଥା ଉତ୍ତର ଆଫ୍ରିକାରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବାହାରୁ ଭାରତ ବର୍ଷକୁ ଆସିଛି ଜନ୍ମ ଏଠାକାର ଜଳବାୟୁ ଅନୁକୂଳ ହେବାରୁ ଏଠାରେ ଚାଷ କରାଯାଉଛି । ଏହାର ଚାଷର ପ୍ରଧାନ ସ୍ଥଳୀ ହେଲା ଚୀନ, ଭାରତ ଓ ଇରାନ୍ । ଏହା ପ୍ରଥମେ ଗ୍ରୀସରେ ହୋଇଥିଲା । ଆଜିକାଲି ଭାରତର ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ବିହାର, ବଙ୍ଗଳା, ମାଲବା, ପୂର୍ବ ପଞ୍ଜାବ ଏବଂ ମଧ୍ୟ ଭାରତରେ ଚାଷ କରାଯାଉଛି ।

ଏହାକୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମଞ୍ଜି ଲଗାଇ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଯଥେଷ୍ଟ ସୂର୍ଯ୍ୟୋତାପ ଓ ଆର୍ଦ୍ରତା ପାଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏ ଗଛ ବଢ଼େ । ଏ ଗଛର ସବୁ ଅଂଶରେ ବିଶେଷତଃ ଫଳ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଧଳା କ୍ଷୀର ଥାଏ । କଞ୍ଚା ଫଳର ଏହି କ୍ଷୀର ସଂଗ୍ରହ କରି ଶୁଖାଇ ଦେଲେ ହିଁ ତାହାକୁ କହନ୍ତି ଅଫିମ । ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ଖାଜପୁର ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାଷ କରାଯାଏ । ପଞ୍ଜାବର କେତେ ଅଞ୍ଚଳରେ ଧାର୍ମିକ ଆଧାର ଅନୁଯାୟୀ ଚାଷ କରାଯାଏ ଅନ୍ୟଥା ଏହି ଚାଷ ଅନୁମତି ନେଇ କରାଯାଏ । ଏବଂ ପୂରା ଉତ୍ପାଦନ ସରକାର ନିର୍ଦ୍ଧିତ ମୂଲ୍ୟରେ କିଣି ନେଇଥାନ୍ତି । ଫଳର ଚୋପାକୁ ପୋସ୍ତ କହନ୍ତି । ତାହାର ମଞ୍ଜି ଧଳା/କଳା ମଧୁର ସ୍ନିଗ୍ଧ ହୁଏ । ତାହାକୁ ପୋସ୍ତ ଦାନା ବ ପୋସ୍ତ ଖସ ଖସ ବା ପୋସ୍ତକ କହନ୍ତି ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ— ପୋସ୍ତରେ **Morphine** ଏବଂ ଅତ୍ୟଳ୍ପ **Codeine, Papaverine** ଏବଂ **Narcotine** ଆଦି କ୍ଷାରଭ ଏବଂ **Meconic acid** ଆଦି ପଦାର୍ଥ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ତୈଳ ୪୫ରୁ ୫୦ ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି । ଏହି ତେଲର ଏକ ମନୋମୁଗ୍ଧକର ଗନ୍ଧ ଅଛି । ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖିଲେ ଅନେକ ତେଲଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରୂପେ ରହେ । ଏହି ତେଲ ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶୁଖେ । ଏଥିରେ ଏପରି କେତେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଅଛି, ଯାହାର ଜାରକ ଗୁଣ ଅଛି । ଓହି ତେଲକୁ

ରଙ୍ଗ ବର୍ଦ୍ଧନ କରି ପାରିଲ ପରେ ଏହା ଚିତ୍ରକର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ରଙ୍ଗ ତିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ପୋସ୍ତ ମଞ୍ଜିରେ ଅଫିମ ଭଳି ମାଦକ ଜାତୀୟ କୌଣସି ଜିନିଷ ନାହିଁ ଓ ଏହାର ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟଗ୍ରାହୀ ।

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ—ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଅଫିମର ଷାରଭ ଥିବା ହେତୁ ଏହା ନିଦ୍ରାରେ, ମାଦକ, ବେଦନା ନଷ୍ଟକରେ, ରକ୍ତ ରୋଧକ ହୁଏ ଶୁକ୍ରକୁ ବଢ଼ାଏ । ଅତଏବ ଗୁରୁ, କଫ ଓ ବାୟୁକୁ ନାଶ କରିଥାଏ । ଗୁଣରେ ଲଘୁ, ରୁକ୍ଷ, ସୂକ୍ଷ୍ମ, ରସରେ—ମଧୁର ବିପାକରେ କଟୁ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ଉଷ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବୃଷ୍ୟ, ବଲ୍ୟ, ବେଦନା ଶାମକ ମଧ୍ୟ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି—

୧) ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗରେ ୧-୩ ଗ୍ରା. ପୋସ୍ତକ ଓ ବେଲଶୁଣ୍ଠା ୫ ଗ୍ରା· ବାଟି ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ୧ ସପ୍ତାହରୁ ୪ ସପ୍ତାହ ଖାଅ ।

୨) ଶୁଷ୍କ କାଶ-ପୋସ୍ତକ ୧ଗ୍ରା., ଭାଙ୍ଗ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୨ଗ୍ରା. ସହ ମହୁଦେଇ ଖାଅ ।

୩) ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ ପୋସ୍ତକ ଅଧ ଗ୍ରା· X ୨୫ ଗ୍ରା. ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଚାକଟି ୨/୩ ମି·ଲିରୁ ୫ମି.ଲି. ଦିନକୁ ୨ଥର ୫-୬ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଅ ।

୪) ପେଟମରା—ପିଲାଙ୍କ ପେଟ ଫାଟୁଥିଲେ ୧/୨-୧ଗ୍ରା· ପୋସ୍ତ ଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଉତ୍ତମ ପାଣିରେ ପିଇବାକୁ ଦିଅ ।

୫) ଆଖି ଧରିରେ ଏହାକୁ ବାଟି ଆଖିର ଚାରି ପାଖରେ ଲଗାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୬) ସନ୍ଧିଶୋଥ/ଶରୀର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗରେ ଶୋଥ ହେଲେ ପୋସ୍ତକକୁ ବାଟି ଲେପ ଦିଆଯାଏ ।

୭) ରକ୍ତ-କଟିଗଲେ-ସେହି ଯାଗାରେ ଲେପ ଦେଇ ବାନ୍ଧିଦେଲେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୮) ମକଚି ହେଲେ—ସେଠାରେ ପୋସ୍ତକ ବାଟି, ଉଷୁମ କରି ଦିନକୁ ୨ଥର ୩/୪ ଦିନ ବାନ୍ଧି ଦିଅ ।

୯) ବେଦନା ନାଶ ଏବଂ ନିଦ୍ରା କରୁଥିବା ହେତୁ ଏହାର ଫାଣ୍ଟ ମୁଣ୍ଡ ବଥା, ଅର୍ଦ୍ଧାବ ଭେଦକ, ପାର୍ଶ୍ୱ ପୀଡ଼ା, କଟି ପୀଡ଼ା, ଗୃଧ୍ରସୀ, ଉନ୍ମାଦ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ନହେଲେ ପୋସ୍ତକ କ୍ୱାଥ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

୧୦) ଗଳା ବ୍ୟଥା ହେଉଥିଲେ ପୋସ୍ତକ ୧୦ଗ୍ରା. ଯଷ୍ଟି ମଧୁ ୧ଗ୍ରା. ବାଟି ବଟିକା (୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା.) କରି କଳରେ ରଖି ଚୂଷ ।

୧୧) ମକଚି ଗଲେ, ଗୋଡ଼ ଫୁଲିଗଲେ, ଚମଡ଼ା ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ପୋସ୍ତକକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ପୁଡ଼ିଆ ଉଷୁମ କରି ସେକ ଦିଆଯାଏ ।

୧୨) କାନ ବ୍ୟଥା ହେଉଥିଲେ ପୋସ୍ତକକୁ କନାରେ ବାନ୍ଧି, ଗରମ କରି କାନ ପାଖରେ ସେକ ଦେଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୧୨) ମୁଣ୍ଡବଥା—ପୋସ୍ତକ ଓ ଡାଲଚିନି ବାଟି ମଥାରେ ବୋଳିଦେଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୧୩) ଅର୍ଶ—୧) ପୋସ୍ତକକୁ ବାଟି ଘିଅରେ ମିଶାଇ ମଲମ ରୂପେ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଲଗାଅ ।

୨) ପୋସ୍ତକକୁ ବାଟି ବଳିତା ଭଳି କରି, ଅର୍ଶରେ ମଳାଶୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ୨/୩ ଘଣ୍ଟା ରଖ ।

୧୪) ଗୁଦ ପରିକର୍ତ୍ତିକା—ପୋସ୍ତକକୁ ବାଟି, ରାଶିତେଲ ମିଶାଇ ମଲମ କରି ମଳଦ୍ୱାରରେ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ୫-୭ ଦିନ ଲଗାଅ ।

୧୫) ମୂତ୍ରାଶୟ/ମଳାଶୟରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ ଗୁଦ (ମଳାଶୟ) ମାର୍ଗରେ ଏହାର କ୍ୱାଥକୁ ଦିଆଗଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।



ଗୁଜରାଟି
(Lesser Cardamom)

ତରକାରି ମସଲା, ପାନ ମସଲା ଓ ଔଷଧ ରୂପରେ ଗୁଜରାଟିକୁ ଅବା କିଏ ନଜାଣେ ? ଅପୂର୍ବ ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦ ହିଁ ଏହାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ କରି ରୁଚି କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବେଶୀ । ଇଉରୋପ ତଥା ଆମ ଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପାନୀୟ ତଥା ଚା, କଫିକୁ ସୁଗନ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ପକାଯାଏ । ବାନ୍ତି ତଥା ପେଟ ଫମ୍ପା ରୋଗରେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକର ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ - ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ଅଟେ । ଯେପରିକି ହିନ୍ଦି-ଛୋଟୀଇ ଲଇଚୀ, ଗୁଜରାଟି, ବଙ୍ଗାଳୀ-ଛୋଟ ଏଲଚ, ଗୁଜରାଟ-ଏଲଚୀ କାଗଦା, ମରାଠୀ-ବାଶିକ ବେଲଦୋଡ଼େ, ତାମିଲ- ଏଲକ୍‌କେ, ସଂସ୍କୃତ-ଏଲା- ଦ୍ରାବିଡ଼ୀ, ତିପୁଟା । **Ln-Ele ttaria Cardamomum.**

ପରିଚୟ—ଏହା ଗୁଳ୍ମ ଜାତୀୟ ବହୁ ବର୍ଷିୟା ଗଛ ଅଟେ । ଏହାର କାଣ୍ଡ ମାଟି ଭିତରେ ବର୍ଷ, ବର୍ଷ ରହିଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ମରିଯାଏ ନାହିଁ । ସେହି ଭୂଗର୍ଭସ୍ଥ କାଣ୍ଡରୁ ମୁକୁଳ ବାହାରି ସେଗୁଡ଼ିକରୁ ସିଧା ସିଧା କାଣ୍ଡ ମାଟି ଉପରକୁ ଉଠେ । ମାଟି ଉପରେ କାଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ଉଚ୍ଚରେ ୫ରୁ ୧୮ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢେ । କାଣ୍ଡର ପ୍ରତି ଗଣ୍ଠିରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ପତ୍ର ବାହାରେ । ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଆକାରରେ ବର୍ଚ୍ଛାକୃତି ବା ଅଣ୍ଡ ବୃତ୍ତାକୃତି ଓ ଏଗୁଡ଼ିକର କାଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ମୂଳ ଆଡ଼ୁ ଅନେକ ବାଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତି । ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଲମ୍ବରେ ୧ରୁ ୨ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢେ । ଗଛର ଭୂଗର୍ଭସ୍ଥ କାଣ୍ଡରୁ ମାଟି ଉପରକୁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଫୁଲ ଦଣ୍ଡ ବାହାରେ । ଫୁଲ ଦଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ଗୁଜରାଟି ଗଛରେ ସିଧା ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠେ । ଫୁଲ ଦଣ୍ଡରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୁଲ ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ହୋଇ ବାହାରେ । ପ୍ରତି ପେନ୍ଥାରେ ଦୁଇରୁ ଛଅଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଲ ରହେ । ଫୁଲର

ରଙ୍ଗ ଧଳା ବା ଈଷତ୍ ସବୁଜ । ଏହାର ମଧ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ଥିବା ପାଖୁଡ଼ା-ଟିରେ ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗ ଏକ ଚିହ୍ନ ଥାଏ । ଗୁଜବତି ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ତ୍ରିକୋଣାକାର, ଈଷତ୍ ଲମ୍ବ କିମ୍ବା ଡ଼ିମ୍ବାକାର, ପ୍ରତି ଫଳ ଭିତରେ ୧୫ରୁ-୨୦ଟି ମଞ୍ଜି ଥାଏ । ମଞ୍ଜି ଗୁଡ଼ିକ ଟାଣ, ଗାଢ଼ ପିଙ୍ଗଳ ବା କଳା ରଙ୍ଗର । ହାତକୁ ଲାଗେ ଖଦଖଦିଆ । ପାଟିରେ ପକେଇଲେ ଖୁବ୍ ପତଳା ଏକ ଅଠାଳିଆ ଆବରଣ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ଚାଷ ପ୍ରଣାଳୀ—ଏହାର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ଆର୍ଦ୍ର ଚିରହରିତ୍ ଜଙ୍ଗଲ । ଝରଣା କୂଳରେ ପ୍ରାୟତଃ ଏହାର ଜଙ୍ଗଲ ଆପେ ଆପେ ହୋଇଥାଏ । ଜଳବାୟୁରେ ବିଭିନ୍ନତା ଯୋଗୁଁ ଗୁଜୁ-ବତି ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣ ବିଶିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଗୁଜବତି ଫଳର ଆକୃତିରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଜାତିରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ । ଯଥା-ବଣୁଆ ଗୁଜରାତି ଏବଂ ଚାଷ ଗୁଜରାତି । ସିଂହଳର ଗୁଜବତି ଖୁବ୍ ବଡ଼ ଓ ଲମ୍ବା ଓ ଏହା ବଣୁଆ ଗୁଜରାତିର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଚାଷ ଗୁଜରାତିରେ ଭାରତର ମାଲବାର ଓ ମହୀଶୂରର ଗୁଜବତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଗୁଜରାତି ଚାଷ ପାଇଁ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ପାଣିପାଗ ଖୁବ୍ ଅନୁକୂଳ; ତେଣୁ ସେଠି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଗୁଜରାତି ଚାଷ କରାଯାଏ । ଭାରତର କାନାଡ଼ା, ମହୀଶୂର, କୁର୍ଗ କୋଚିନ, ଇତ୍ୟାଦି ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାଷ କରାଯାଏ ।

ଗୁଜରାତି ଚାଷ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ହୁଏ । ଜଙ୍ଗଲର ପ୍ରାକୃତିକ ଜଳବାୟୁରେ ଆପେ ଆପେ ବଢ଼ୁଥିବା ଗୁଜବତି ଗଛରୁ ପାଚିଲା ଫଳ ସଂଗ୍ରହ କରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କଫି, ଗୁଆ ରବର ବଗିଚା ଭିତରେ କାଳଭିକ ଗୁଜରାତି ବଗିଚା ମଧ୍ୟ ଆଧୁନିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ କରାଯାଏ ।

ଗୁଜରାତି ଗଛ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଗାତ ଖୋଳାଯାଏ, ସେ ଗାତର ଆକାର ସାଧାରଣତଃ ୨ ଫୁଟ ଲମ୍ବ, ୨ ଫୁଟ ଓସାର ଓ ଦେଢ଼

ଫୁଟ ଗଭୀରର ହୁଏ, ଗୁଜରାଟ ଗଛର ଚେର ମାଟିର ଉପର ସ୍ତରରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖେଳାଇ ହୋଇ ରହେ । ବେଶି ଭିତରକୁ ଯାଏନାହିଁ । ସେହି ଗାତରୁ ମାଟି ବାହାର କରି ନେଇ ତା ଭିତରେ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖତ ବା ଗୋବର ଖତ ମିଶା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଟି ଭଲ ଦିଆଯାଏ । ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ଗୁଜରାଟ ଗଛର ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ହେଉଛି ଅଙ୍ଗଜନକ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ମଞ୍ଜି ଦ୍ୱାରା । ମଞ୍ଜିରୁ ଚାରା ଗଛ କରି ସେହି ଚାରା ଲଗାଇ ନୂଆ ଗୁଜରାଟ ବଗିଚା କରିବା ପ୍ରଥା ବେଶି ପ୍ରଚଳିତ । ମଞ୍ଜି ସଂଗ୍ରହ ବେଳେ ସାଧାରଣତଃ ୫ ବର୍ଷର ପୁରୁଣା ବେଶି ଫଳ ଧରିଥିବା ଓ ରୋଗ ନଥିବା ହୃଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟ ଗଛ ବଛାଯାଏ ସେଭଳି ଗଛରୁ ଭଲ ରୂପରେ ପାକଳ ହୋଇଥିବା ଫଳରୁ ମଞ୍ଜି ସଂଗ୍ରହ ହୋଇ ସାରିଲା ପରେ ତାକୁ ପାଉଁଶରେ ଗୋଳାଇ ୨ ଦିନରୁ ୯ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ସାରିଲା ପରେ ବୁଣାଯାଏ । ମଞ୍ଜି ଅମଳ ହେବାପରେ ଯେତେ ବେଶି ଦିନ ରହିଯାଏ, ସେତେ ଏହାର ଗଜା ହେବା ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଚାରି ମାସରେ ଗଜା ଗଛ ମାଟି ଉପରକୁ ଛ ଇଞ୍ଚ ଉଠେ ଓ ବର୍ଷକରେ ଦେଢ଼ ଫୁଟ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତି ଗାତରେ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ଗଛ ଲଗାଯାଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ମଞ୍ଜିରେ ୨-୮°/୦ ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳ ମିଳେ । ସେଥିରେ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ **Terpinene** ଏବଂ **Terpineol** ମିଳେ । ଏଥିରେ **Terpinyl acetate** ଏବଂ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ **cineal** ମଧ୍ୟ ମିଳେ । ଉଡ଼ନଶୀଳ ତେଲ ଛଡ଼ା ୩-୪°/୦ **Starch Nitrogen,** ରଞ୍ଜକ ଦ୍ରବ୍ୟ ତଥା ପୋଟାସିୟମ ଲବଣ ୩°/୦ ମିଳେ ।

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ– ଗୁଜରାଟ, ସୁଗନ୍ଧି ଅଟେ । ଏହା ପେଟର ବାୟୁକୁ ଅଧୋଗାମି, କରେ, ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି ବଢ଼ାଏ, ହଜମ କରେ । ପରିସ୍ରା ଅଧିକ କରେ ଏବଂ ମଳତ୍ୟାଗ ସୁଖକର କରାଇଥାଏ । ଗୁଣରେ-ଲଘୁ ରୁକ୍ଷ, ରସରେ କଟୁ ମଧୁର, ବିପାକ-ମଧୁର ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ଶୀତଳ ଅଟେ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପର--

୧) ପଚନ ନଳିକା ଶିଥିଳତା ପ୍ରଧାନ ରୋଗ ତଥା ଦାହଯୁକ୍ତ ରୋଗରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଆନ୍ତ୍ରିକ ରସ ଉତ୍ପତ୍ତି କମ୍ ହେଉଥିଲେ ତଥା ପିତ୍ତର ଉଚିତ୍ ରୂପରେ ସ୍ରାବ ନ ହେଉଥିଲେ, ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଅମୂଲ୍ୟ ଔଷଧ ।

୨) ବାନ୍ତ ବା ବାନ୍ତ ବାନ୍ତ ଲଗୁଥିଲେ ଗୁଳୁଚିର ଚାର ଗୁଣ ଜଳରେ ସିଝାଇ ଏକ ଗୁଣ ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଣି ପିଅ ।

୩) ପେଟ ବଥା ହେଉଥିଲେ/ପେଟ ଫାମ୍ପିଲେ ଗୁଳୁଚି ୨ ଗ୍ରାମ ଧନିଆ ୨ ଗ୍ରାମ ଲାଲଚନ୍ଦନ ୪ ଗ୍ରାମ, ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ୨ ଗ୍ରାମ, ମିଶାଇ କ୍ୱାଥ କରି ଦେଲେ ଉପଶମ ହୁଏ ।

୪) କଦଳୀ ଖାଇ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଗୁଳୁଚି ଖାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୫) ଆମ ଝାଡ଼ା ତଥା ପ୍ରବାହିକାରେ ରୁକୁଣା ହାତ ପୋଡ଼ା ପତ୍ର ୪/୫ଟି ଓ ଗୁଳୁଚି ୧/୨ଟି ବାଟି ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଅ ।

୬) ଯକୃତ ଶୋଥରେ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଏବଂ ବୋଳିଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

୭) ବୃକ୍କ ପୀଡ଼ା ଯୁକ୍ତ ରୋଗରେ ଚରଭୁଜ ମଞ୍ଜି ସହ ଦିଆଗଲେ ମୂତ୍ରର ମାତ୍ରା ବଢ଼ି ବେଦନା କମେ ।

୮) ବାଜୀକରଣ ପାଇଁ ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୯) ପରିସ୍ରା ଅଳ୍ପ ହେଉଥିଲେ ଅଁଳା ରସ + ଦହି ପାଣି + ଗୁଳୁଚି ଗୁଣ୍ଡ ଦିଆଯାଏ ।

୧୦) ନେତ୍ର ରୋଗରେ ଏହାର ସ୍ୱରସ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ତେଲ ଦୁଧରେ ଭାବନା ଦେଇ କଜଳ ଲଗାଇଲେ ଆଖିକୁ ଆରାମ ମିଳେ ।

୧୧) ହୃଦପୁର କମ୍ପନ ବେଶି ହେଉଥିଲେ ପିପ୍ପଳୀ ମୂଳ + ଘିଅ ସହ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଶୂଳ ନାମକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ।

୧୨) ନାଭି ଶୂଳରେ ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ସହ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ

ଉପଶମମିଳେ । ମୂତ୍ର ତଥା ବାତ ନାଡ଼ୀର ଶିଥିଳତାରେ ପ୍ରୟୋଜ୍ୟ ।

୧୩) ମୂତ୍ର ଭ୍ରମରେ ସ୍ଥେପା ସହ ଏହାକୁ ମିଶାଇ ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ କ୍ୱାଥ କର ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

୧୪) ଅଦା, ଲବଙ୍ଗ ଓ ଜୁଆଣୀ ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଦୂରହୁଏ ।

୧୫) ଏହାର ଗୁଣ୍ଡକୁ ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ମୁଣ୍ଡବଥା ଭଲ ହୁଏ ।

୧୬) ବେଦନା ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ଭଲ ହୁଏ ।

୧୭) ଖାଇବା ପରେ ଗୁଜରାଟି ମଞ୍ଜି ପ୍ରତ୍ୟହ କଚୁ ଖାଇଲେ, ମଳତ୍ୟାଗ ପରିଷ୍କାର ହେବାରେ ସହାୟ ହୁଏ ।

୧୮) ଗୁଜରାଟି ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶକ ଏବଂ ରୁଚି ବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ । ଏଣୁ ଖାଦ୍ୟ ପରେ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଗୁଜରାଟି ମଞ୍ଜିରେ ଥିବା ତେଲ ଯୋଗୁ ଏହା ଏପରି ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ । ଗୁଜରାଟି ତେଲ ମଧ୍ୟ ନାନାବିଧ ପାନୀୟକୁ ସୁଗନ୍ଧ କରିବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଫ୍ରିସେଟ୍ ଓ ହାମଲିନ୍ ଫ୍ରିସେଟ୍ ଆଦିରେ ଗୁଜରାଟି ତେଲ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ।



ଅଳାଇଚ

(Greater Cardamom)

ଗୁଜରାଟ ପରି ଅଳେଇଚ ମଧ୍ୟ ଏକ ବଶିଷ୍ଟ ମୁଖ-ରୋଚକ ମସଲା ଅଟେ । ଆମର ପର୍ବ ପର୍ବାଣିରେ ହେଉଥିବା ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପଲଉ, ପାୟସ, ମାଂସ, ସାଦା ତରକାରି ପ୍ରଭୃତି ନାନାଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ମିଷ୍ଟାନ୍ନରେ ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦ ଆଣିବା ପାଇଁ କାହାର ବା ଅଳେଇଚର କଥା ମନେ ନପଡ଼େ ? ଏହା ପାନର ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମସଲା । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ; ଏହା ପେଟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଉପକାରୀ ଏହା କଲେରା ପ୍ରଭୃତି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରେ ତାର ଉତ୍ତେଜନାକୁ କମେଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ପାଟି ଭିତରେ ଓ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ କ୍ଷତ ହୋଇ ଥିଲେ ଅଳେଇଚ କ୍ୱାଥରେ କୁଳି କଲେ କ୍ଷତ ଶୁଖିଯାଏ । ଯାକୃତ୍ଲୀର ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ଏହିପରି ଅଳେଇଚ ଏକ ଘରୋଇ ଉପକାରୀ ମସଲା ସହ ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାରିକ ଗୁଣ ଯଥେଷ୍ଟ ରହିଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ଏହାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡାକନ୍ତି । ଯେପରିକି ହିନ୍ଦି-ବଡ଼ୀ ଏଲାୟିଚୀ, ଲାଲ ଏଲାୟଚୀ, ବଙ୍ଗାଳୀ-ବଡ଼ ଇଲାଚୀ, ମରାଠୀ-ମୋଠୀ ଏଲଚୀ, ଗୁଜରାଟି-ଏଲଚୀ, ତାମିଲ-ଏଲାସ, ତେଲଗୁ-ତେଗୁ-ଏଲାକୁଲୁ , ସଂସ୍କୃତ-ବୃହଦେଲା, ବହୁଳା, **Ln-Amomum Subulatum.**

ପରିଚୟ— ଏହାର ଉଚ୍ଚା ହାଲଦା ଗଛ ଯାହା ଏହାର ମୂଳାକାର କାଣ୍ଡ-ମାଟି ଭିତରେ ବହୁତ ଦିନ ରହେ ଓ ମାଟି ଉପରକୁ ପତ୍ର ସମ୍ବଳିତ କାଣ୍ଡ ଗଡ଼ିକ ବାହାରେ । ଉଚ୍ଚରେ ୩ରୁ ୬ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼େ । ପ୍ରତି ପତ୍ର ୧ରୁ ୨ ଫୁଟ ଲମ୍ବ । ୩-୪ ଇଞ୍ଚ ଓସାର । ସବୁଜ ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋମ-ଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ପୁଷ୍ପ ଦଣ୍ଡ ଘନ ସନ୍ନିବିଷ୍ଟ, ପୁଷ୍ପ ବୃନ୍ତ ଅତିଶୟ କ୍ଷୁଦ୍ର । ଫୁଲ ଗେଣ୍ଡା ଧାରଣ କରେ । ଫୁଲର ରଙ୍ଗ ପୀତାଭ-ଶ୍ୱେତ ବର୍ଣ୍ଣ ଫଳ

ଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ବଡ଼, ଗୋଲ ଓ ଏକ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବା ହୁଏ । ଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ଗାଢ଼ ଲାଲ, ପିଙ୍ଗଳ ବା ଧୂସର ବର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରତି ଫଳ ଭିତରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ମଞ୍ଜି ଥାଏ । ଏହାକୁ ଆମେ ଅଳେଇଚ ଦାନା ରୂପେ ଖାଉ । ଏହି ଗଛ ପତ୍ରର କୌଣସି ସୁଗନ୍ଧ ନାହିଁ । ଗଛଟି ଦେଖିବାକୁ ଅଦା ଓ ହଳଦୀ ଗଛ ପରି । ବର୍ଷା ଆରମ୍ଭରେ ଫୁଲ ଧରେ ଓ ଶରତ କାଳରେ ଫଳ ପାଚେ । ଏହି ଗଛ ପରି ଆଉ ଏକ ଉପଜାତୀୟ ଗଛରୁ ମଧ୍ୟ ଅଳେଇଚ ମିଳେ, ଯାହାକୁ କି ବଙ୍ଗାଳୀରେ କହନ୍ତି ମୋରଙ୍ଗ ଇଲାଇଚ (**Bengal Cardmom**)

କେଉଁଠାରେ ମିଳେ—ଏହା ନେପାଳ, ସିକିମ୍, ବଙ୍ଗ ଓ ଆସାମର ପାହାଡ଼ିଆ ଝରଣା କୂଳେ କୂଳେ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନରେ, ଆସାମର ହିମାଳୟ ସମୀପବର୍ତ୍ତୀ ବେଶି ବର୍ଷା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ, ପୂର୍ବ ପାକସ୍ଥାନର ପାହାଡ଼ିଆ ଓ ବହୁତ ବର୍ଷା ହେଉଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ, ତଥା ମାଲେସିଆ ଓ ବର୍ମା ଦେଶର ଅଳାଇଚ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାୟ ମିଳେ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଏଥିରେ ଏକ ହାଲୁକା ଫିକା ରଙ୍ଗର ଉଡନଶୀଳ ତେଲ ଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ Cineol ନାମକ ପଦାର୍ଥ ବହୁତ ଥାଏ । ଏଥିରେ ୦.୦୮୫୦/, କ୍ଷାରୀୟ ରହେ । ମୁଖ୍ୟତଃ **Ephedrine** ନାମକ କ୍ଷାରୀୟ ମିଳେ । ଅତିରିକ୍ତ ରସାୟନିକ ବସ୍ତୁ **Stercid, Mucin. pattasium Nitrate** ମିଳେ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଏହାର ସୁଗନ୍ଧ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ପାଟିରେ ରଖିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ କାମୁଡ଼ି ଖାଇଲେ ସାମାନ୍ୟ ମଧୁର ରସ ଲାଗେ । ଏହା ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଶୀତଳ । ବିପାକରେ ମଧୁର । ଉତ୍ପତ୍ତିରେ ଲଘୁ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ପିଚ୍ଛିଳ ଗୁଣ ହୁଏ । ଅରୁଚି, ନାଶକରେ, ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରେ, ହଜମ କରେ, ବାୟୁକୁ ଅଧୋଗାମି ତଥା ମୂତ୍ର ବାହାର କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ କାମ କରେ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି:-

ହୃଦ୍‌ରୋଗ—୧) ହୃଦୟ ଜନିତ ରୋଗ ହେଲେ ବା ଗୁଳ୍ମ ନାମକ ରୋଗ-ରେ ପିପ୍‌ପଳୀ ମୂଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଘିଅ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଆଗଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଅନ୍ତସ୍ରାବ—୨) ଯଦି ପାଚନ ଗତ ରୋଗରେ ଆନ୍ତ୍ରିକ ସ୍ରାବ କମ୍ ହୋଇ-ଯାଏ, ତେବେ ଏହା ସହିତ ଶୁଣ୍ଠି ୫ଗ୍ରାମ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ସ୍ରାବ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଶ୍ମରୀ—୩) ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପଥର ବା ଅଶ୍ମରୀ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ତରଭୁଜ ମଞ୍ଜି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ମିଶାଇ ଖିଆଯାଏ ।

ଶିରଶୂଳ—୪) ମୁଣ୍ଡ ବଥାରେ ଅଳାଇଚ ବଟା ଲେପ ଦେଲେ ଉପଶମ ମିଳେ ।

ଅରୁଚି/ବାନ୍ତି—ଅରୁଚି, ଏବଂ ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗୁଥିଲେ ଅଳାଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ଖାଇ ଅଁଳା ଭଜା ପାଣି ପିଅ ।

ତୃଷ୍ଣା—ତଣ୍ଟି ଶୁଖି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଲାଗୁଥିଲେ ଅଳାଇଚକୁ ପାଟିରେ ପକାଇ ଚୋବାନ୍ତୁ ।

ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର—ମୂତ୍ର କଷ୍ଟ ରହୁଥିଲେ ଅଳାଇଚ, କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି ସମାନ ଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ୨/୩ ଗ୍ରାମ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଅ ।

ମୁଖ/ଦନ୍ତରୋଗ—ମୁଖ ତଥା ଦନ୍ତ ରୋଗରେ ଅଳାଇଚର କ୍ୱାଥ କରି ବାରମ୍ବାର କୁଳି କଲେ ମୁଖ ଓ ଦନ୍ତରୋଗ କମିଯାଏ ।

ଆଖି ଫୁଲା—ଆଖି ଫୁଲିଥିଲେ ଅଳାଇଚ ତେଲ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲା କମିଯାଏ ।

ଅର୍ଶ—ମଳାଶୟ ବା ଗୁହ୍ୟ ପ୍ରଦେଶରେ ବନ୍ଧା, ଦରଜ, ଆଦି ରହୁଥିଲେ ଅଳାଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ୫ ଗ୍ରାମ ପରିମାଣ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଅ । ଅଳାଇଚ ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ତେଜପତ୍ର
(Cinanamon Leaf)

ଆମର ନିତ୍ୟବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ମସଲାରେ ଜିରା, ଗୋଲମରିଚ ପରି ତେଜପତ୍ର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ତରକାରୀ ପରିବାରେ ବାସନା ଆଣିବା ପାଇଁ ଆମେ ତେଜପତ୍ର ପକାଉ । କାଶ୍ମୀରରେ ଏହାକୁ ପାନ ରୂପେ ଖାଆନ୍ତି । ରଙ୍ଗ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ହରିଡ଼ା ଓ କମଳା ରଙ୍ଗ ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ତେଜପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ତେଜପତ୍ର ଗଛର ବକଳା ମଧ୍ୟ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । ପ୍ରକୃତ ଡାଲଚିନି ସାଙ୍ଗରେ ତେଜପତ୍ର ଗଛର ବକଳାକୁ ଅନେକ ଖାଦ ରୂପେ ମିଶାଇ ଡାଲଚିନି ରୂପେ ବଜାରକୁ ପଠାନ୍ତି । ତେଜପତ୍ରର ହଜମ କାରକ ଗୁଣ ସହିତ, ସୁଗନ୍ଧ, ତଥା ସ୍ୱାଦକାରକ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଚଳିତ ଘିଅରେ ତରକାରୀ, ପଲଉ, ଖେଚୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟରେ ପକାଇ ଖାଉ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଏହାର ଅନେକ ଔଷଧି ଗୁଣ ଅଛି, ଯାହା ଆମେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଜପତ୍ର, ଡାଲଚିନି, ଅଳାଇଚ ଏହି ୩ଟିକୁ ତ୍ରିଜାତକ କହନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ଏହାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଜାଣନ୍ତି । ଯେପରି ହିନ୍ଦି, ମରାଠି, ଗୁଜୁରାଟିରେ ତମାଲ ପତ୍ର, ବଙ୍ଗାଳିରେ ତେଜପତ୍ର, ତେଲଗୁ ଆକୁପତ୍ରୀ, ତାମିଲ-କନ୍ନଡ଼ କନ୍ନିବପତ୍ରେ, ସଂସ୍କୃତ-ତମାଲ ପତ୍ର, ପତ୍ର, Ln-Cinnamomum Tamala Nees & Eberm.

ପରିଚୟ—ଏହା ସଦାହରିତ ୨୦-୨୫ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ, ମଧ୍ୟମାକାର ବୃକ୍ଷର ପତ୍ର ଅଟେ, ଯାହାକି ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ, ଗୁଳ୍ପ-ପତଳା, ଫିକା, କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣର ଅଟେ । ପତ୍ର-ପ୍ରାୟଃ ୫-୮ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ, ନୂଆ ପତ୍ର ସାମାନ୍ୟ ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗର । ଫୁଲ-ଗୁଚ୍ଛ ଗୁଚ୍ଛ ଫିକା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଫଳ-ଅଧା ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ, ଅଣ୍ଡାକାର, ମାଂସଳ କଳା ରଙ୍ଗର ଅଟେ ।

ଏହାର ଶୁଷ୍କ ଅପକ୍ୱ ଫଳକୁ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ କଳା ନାଗ କେଶର ନାମରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଅର୍ଶ ପାଇଁ ଏହା ନାଗ କେଶରର ପ୍ରୟୋଗ

କରିବାକୁ ଦରକାର ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ଅଟେ ।

ଭାରତର ଅଧିକାଂଶ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏପରିକି ଓଡ଼ିଶାର ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳର ବାଡ଼ ବଗିଚାରେ ଲଗାଇ ବ୍ୟବସାୟିକ ଭାବରେ ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଯାଏ ।

କିପରି ଚାଷ ହୁଏ—ତେଜପତ୍ର ଗଛ ସାଧାରଣତଃ ମଞ୍ଜିରୁ କରାଯାଏ । ମାର୍ଚ୍ଚ-ଏପ୍ରିଲ ମାସରେ ମଞ୍ଜି ବୁଣାଯାଏ । ବୁଣା ହେବାର ମାସେ ଦେଢ଼ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ମଞ୍ଜିରୁ ଗଜା ବାହାରେ । ଚାରା ଗଛ ବଢ଼ି ଚାରି ପାଞ୍ଚ ମାସର ହେଲେ ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ନେଇ ଧାଡ଼ି ଧାଡ଼ି କରି ଲଗାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରୁ ଅନ୍ୟ ଧାଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ପ୍ରାୟ ୭ ଫୁଟ ଲେଖାଏଁ ରହେ । ପ୍ରତି ଧାଡ଼ିରେ ଗୋଟିଏ ଚାରା ଗଛରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚାରା ଗଛ ମଧ୍ୟରେ ୧୦-୧୧ ଫୁଟ ବ୍ୟବଧାନ ରହେ । ଗଛ ବଢ଼ିବାର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ ଗଛ ଲଗାଇ ତେଜପତ୍ର ଚାରା ଗଛକୁ ଛାଇ କରି ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ହୁଏ । ତେଜପତ୍ର ଗଛକୁ ଆଠ ନଅ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ଛାଇ ଦେବା ଗଛକୁ କାଟି ସ୍ଥାନ ସଫା କରି ଦିଆଯାଏ । ତେଜପତ୍ର ଗଛରେ ସାଧାରଣତଃ ଖାର ପିଇଆ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ତେଜପତ୍ର ଗଛ ଦଶ ବର୍ଷ ହେଲେ ସେଥିରୁ ତେଜପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ଓ ୧୦୦ ବର୍ଷ ଧରି ତେଜପତ୍ର ଗଛରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ଗଛ ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲେ ଦୁଇ ବର୍ଷରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ ହୁଏ । ପତ୍ର ସଂଗ୍ରହ ସାଧାରଣତଃ ଅକ୍ଟୋବର ମାସରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମାର୍ଚ୍ଚ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ହୁଏ । ବର୍ଷା ଏକାଦିକ୍ରମେ ଲାଗି ରହିଲେ ପତ୍ରର ବାସନା କମିଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପତ୍ର ବହୁଳ ଛୋଟ ଛୋଟ ଡାଳ ଛିଣ୍ଡାଇ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତିନି ଚାରିଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ କରାଯାଏ ।

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ମତରେ ତେଜପତ୍ର ଅଲଗା ଅଲଗା ଗଛର ପତ୍ର ଅଟେ । ପ୍ରାୟତଃ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ [illegible] ତାଳଚିନି ଗଛର ପତ୍ର ତେଜପତ୍ର ଅଟେ । ସିହଳୀ ଜାତୀୟ ତେଜପତ୍ର ଅତି ସୁଗନ୍ଧ । ଏହାକୁ ଚୀନା ଜାତି କହନ୍ତି । ଏହା ଅଧିକ ମଧୁର ଏବଂ କମ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଅଟେ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ପତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ସମାନ ୧୦/୦ ସୁଗନ୍ଧ ତେଲ ମିଳେ । ଏହି ତେଲରେ ଦୁଇଟି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଅଛି । ଗଛର ବକଳାରେ ଥିବା ତେଲରେ **Cinnamaldehyde** ୫୦-୭୫୦/୦ ତଥା **Eugenol** ୬୦-୮୫୦/୦ ହୁଏ ।ଏହା ଈଷତ୍ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ । କିନ୍ତୁ ରଖିଦେଲେ ନାଲି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ମୂଳଛିକ୍‌ରେ ୩୦/୦ ରଙ୍ଗହୀନ କର୍ପୂର ଗନ୍ଧ ତେଲ ବାହାରେ । ମଞ୍ଜିରୁ ୩୩୦/୦ ସ୍ଥିର ତେଲ ବାହାରେ ।

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ- ଏହାକୁ ଚାଖିଲେ ପାଟିକୁ କଟୁ, ତିକ୍ତ, ମଧୁରରସ ଲାଗେ । ଏହାର ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ରୂକ୍ଷ, ଲଘୁ ଗୁଣ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି, ଉଷ୍ଣ ଏବଂ କଟୁ ବିପାକଅଟେ । କଫ ବାତ ନାଶକ, କୋଷ୍ଠ ଶୁଦ୍ଧିକାରକ ଉତ୍ତେଜକ, ଅଗ୍ନି ଦୀପକ, ବାୟୁ ଅନୁଲୋମକ, ମୂତ୍ରକାରକ, ଜ୍ୱର ହ୍ରାସକ, ସ୍ୱେଦ ସଂସ୍ଥାପକ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ଗୁଣ ରହିଛି ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପର-

ଜ୍ୱର—୧) ଜ୍ୱରରେ ପାଣିରେ ତେଜପତ୍ର ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡାକରି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଜ୍ୱରର ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଏ ।

୨) ବିଷମ ଜ୍ୱରରେ ତେଜପତ୍ର ସହିତ ହଳଦୀ ଖଣ୍ଡ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା ଫୁଟା-ପାଣି ଦେଲେ ଜ୍ୱରର ବେଗ ଏବଂ ତାପମାତ୍ରା କମେ ।

ମୂତ୍ର କଷ୍ଟ - ପରିସ୍ରା କଷ୍ଟରେ ତେଜପତ୍ର ଓ ବେଣା ଚେର ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା ଫୁଟା ପାଣି ପିଇଲେ ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କଷ୍ଟ କମି ପରିସ୍ରା ସଫା ହୁଏ ।

ଅରୁଚି—ତେଜପତ୍ର ସିଝା ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁରସ ଦେଇ ପିଇଲେ ଅରୁଚି ଛାଡ଼େ ।

ବଦ ହଜମି—ତେଜପତ୍ର ଓ ଅଦା ସିଝାଇ ପାଣିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ପିଇଲେ ହଜମ ଶୀଘ୍ର ହୋଇ କ୍ଷୁଧା ବଢ଼େ ।

ଅର୍ଶ—ଏହାର ସୁଖିଲା ଫଳ କଳା ମାଙ୍ଗି ଟେକେର ଗୁଣ୍ଡ ଥରକୁ ୨-୩ଗ୍ରାମ ଦିନକୁ ୨ଥର ୧-୨ ସପ୍ତାହ ସେବନ କଲେ ଅର୍ଶ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆରାମମିଳେ ।

ପେଟଫମ୍ପା—ତେଜପତ୍ର ଫୁଟା ପାଣିରେ ହିଙ୍ଗୁ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ପିଇଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ପେଟରୁ ବାୟୁ କମିଯାଏ ।

କଫ କାଶ—ତେଜପତ୍ର, ତୁଳସୀ, ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ଫୁଟା ପାଣିରେ ମହ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ପିଇଲେ କଫ ବାହାର ଆସେ ।

ମାଡ଼/ମକଚ୍ ଫୁଲା—ଅଙ୍ଗରେ ତେଜପତ୍ରକୁ ବାଟି ଉଷୁମ କରି ବୋଳି ରଖିଲେ ଫୁଲା କମିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବେଦନା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ—ତେଜପତ୍ର ସିଝା ପାଣିରେ ଲୁଣ ପକାଇ କୁଳି କଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଗଳାରୋଗ—ଫୁଟା ତେଜପତ୍ର ପାଣିରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଗଳାରେ କଳ କଳ କଲେ, ଟନସି ଲାଇଟିସ, ଇତ୍ୟାଦି କମେ ।

ଦାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ—ଦାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ବା ଅସମୟରେ ହଲୁଥିଲେ ତେଜପତ୍ର ଫୁଟା ପାଣିରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ମୁଖରେ ୫-୧୦ ମିନଟ ଧାରଣ କଲେ ଦାନ୍ତ ମଜଭୁତ ହୁଏ ।

ନଧଛି/ବଧଙ୍ଗ—ଏପରି ଚର୍ମରୋଗ ମୁଖରେ ହୁଏ । ତେଜପତ୍ରକୁ ବାଟି ହାଲୁକା ଲେପ ଦେଲେ ରୋଗ କମିଯାଏ । ଏହା ସହିତ ହଳଦି, ଚନ୍ଦନ ମିଶାଇଲେ ଚର୍ମର ନିଜ ବର୍ଣ୍ଣ ଆସିଯାଏ ।

ପତଳା ଶୁକ୍ର—ଶୁକ୍ର ପତଳା/ଦୁର୍ବଳ ରହିଲେ ତେଜପତ୍ର ଓ କବାବ ଚିନି ସମାନ ଭାବେ ନେଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ୧-୩ ଗ୍ରା. ପରିମାଣରେ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ୧-୨ ମାସ ଖାଇ କ୍ଷୀର ପିଅ ।

ବିଛା କାମୁଡ଼ା—କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପତ୍ର ତେଲ ଲଗାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳେ ।



ଡାଲଚିନି

(Cinnamon)

ଡାଲଚିନି ଏକ ସୁଗନ୍ଧ ତଥା ମସଲା ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଆମର ଏକ ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ ବ୍ୟବହାର ପଦାର୍ଥଅଟେ । ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦୁ ଏବଂ ବାସନା କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ପକେଇଲେ କେବଳ ବାସନା ହୁଏ । ତା ନୁହେଁ, ଏହାର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଗୁଣ ଅଛି ଯାହାକି ଆମର ଶରୀର ପାଇଁ ବହୁତ ଦରକାର । ଯେପରିକି, ଏହା ଆମାଶୟ ରସକୁ ବୃଦ୍ଧି କରି ଆମର ଭୋକ ବଢ଼ାଇଥାଏ, ବାୟୁକୁ ଅଧୋଗାମୀ କରାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ, ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପାଣି ଜମିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଯଦି ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି କପାଳରେ ଲେପ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ପାଣିକୁ ନାକ ବାଟେ ବାହାର କରିଦିଏ । ତେଣୁ ମୁଣ୍ଡ ଭାର କମି ଉଶ୍ୱାସ ଲାଗେ ବା ହାଲୁକା ଜଣାପଡ଼େ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଅଠା, ଧୂପକାଠି, ଦାନ୍ତ ଘଷା ପାଉଡର ଓ ପେଷ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ବାସନା ଜନିତ ତିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ଯଥା-ହିନ୍ଦିରେ ଦାଲଚିନି, ବଙ୍ଗାଳୀ-ଦାରୁଚିନି, ମରାଠି - ଦାଲଚିନି, ତେଲଗୁ-ସାନଲିଙ୍ଗ୍, ଗୁଜୁରାଟି-ତଜ, ସଂସ୍କୃତ-ତ୍ୱକ୍, ଉତ୍କଟ, **Ln-Cinamomnm Zeylanicum.**

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ସଦାହରିତ୍ ଗଛ ଅଟେ । ଶ୍ରୀଲଙ୍କାରେ ଗଛ ପ୍ରାୟ ୬୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ । ଏହାର ଛାଲି ମୋଟା ପ୍ରାୟ ୫ମି. ମି. ଓ ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇଥାଏ । ପତ୍ର ପ୍ରାୟ ଚମଡ଼ା ପରି ତା ଭିତର ଶିରା ଥାଏ ଯାହାକି ଜାଲ ପରି ହୋଇଥାଏ । ଫୁଲ-ବହୁତ ହୁଏ । ଫଳ-କଟୁ ଶୁଷ୍କ, ମାଂସାଳ ଓ ମେ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ହୁଏ । ଛାଲିର

ଭିତର ଅଂଶ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

କିପରି ଚାଷ ହୁଏ—ଏହି ଡାଲଚିନି ଗଛ ଚାଷ କରିବା ସମୟରେ ଗଛ ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚ ବଢ଼ିଗଲେ ଏହାକୁ **କାଟି** ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ମାଟି-ଭିତରେ ଥିବା ମୂଳରୁ ଅନେକ ନୂଆ ନୂଆ ଗଜା ବାହାରେ । ଏହି ଗଜା ସବୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢି ଡାଳ ହୁଏ । ଏହି ଡାଳ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଡାଲଚିନି ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଡାଳ ଗୁଡିକୁ ବର୍ଷକରେ ଦୁଇଥର **କଟାଯାଇ** ତା ଦେହରୁ ବକଳ କଢ଼ାଯାଏ । ବକଳର ଉପର ଚୋପା ଓ ଭିତର ପାଖରେ ଲାଗିଥିବା କାଠ ଅଂଶକୁ ଚାଞ୍ଛି ଦିଆଯାଇ ସଫା ଛେଲି ଗୁଡ଼ିକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖାଯାଏ । ରହି ଯାଇଥିବା କାଠରୁ ଅର୍କ ବାହାର କରାଯାଏ । ଏହା ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ପ୍ରକାର—ସିଂହଳର ଡାଲଚିନି ଚୀନ ଦେଶର ଡ଼ାଲଚିନି ଅପେକ୍ଷା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ, ସିଂହଳର ଡାଲଚିନି ଦେଖିବାକୁ ଧୀତାଭ, ତାମ୍ର, ରଙ୍ଗ ଓ ପତଳା । ଚୀନ ଦେଶୀୟ ଡାଲଚିନି ଭାଙ୍ଗିଲେ ମଡ଼ ମଡ଼ ଶବ୍ଦ ହୁଏ । ଏହା ମିଠା ଏବଂ ରାଗ ଲାଗେ । ଭାରତୀୟ ଡାଲଚିନି କଳା ଓ ମୋଟା । ଏହାର ଗନ୍ଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୀବ୍ର । ସିଂହଳର ନିଗମ୍ବୁ ନାମକ ସ୍ଥାନର ଡାଲଚିନି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଡାଲଚିନିରେ କେତେକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଯଥା—ଏଥିରେ ୧°/୦ ଉଡ୍ଡନଶୀଳ ତୈଳ ଥାଏ । ଏହି ତେଲ-ରେ ଡାଲଚିନି ପରି ଗନ୍ଧ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ କ ୬°-୭୫°/୦ **Cinnamaldehyde Eugenol** ପ୍ରାୟ ୬°/୦ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ **Methyl n-anyl ketone, P-cymene, Cumie-aldehyde, Nonyl aldehyde, Caryophylline** ଇତ୍ୟାଦି ମିଳିଥାଏ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଏହାକୁ ଚାଖିଲେ ଏହା ମିଠାକିଆ ପିତା ଲାଗେ, ଏହା ରୁକ୍ଷ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଲଘୁ ଗୁଣ ବିପାକ କଟୁ, ଉଷ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସୁଗନ୍ଧ ଗୁଣ ଓ ବଶିଷ୍ଟ ।

ଏଥିରେ **Cinamic acid** ଥିବାରୁ ଏହା ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ଜୀବାଣୁକୁ ନାଶ କରୁଥିବାର ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ । ଏହା ଗର୍ଭାଶୟକୁ ଉତ୍ତେଜନା ଦେଇ-

ଥାଏ । ବେଦନା କମାଏ । ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥାକୁ ଉପଶମ କରେ । କଣ୍ଠଗତିକ୍ତ, ଉଷ୍ଣ ହେବାରୁ ଅଗ୍ନି ଦୀପକ, ଖାଦ୍ୟ ପାଚକ, ବାୟୁ ଅନୁଲୋମକ, ଯକୃତ ଉତ୍ତେଜନା କରି ପାଚକ ରସ ସ୍ରାବ କରି ଗ୍ରାହୀ ହୋଇଥାଏ । ଶୁକ୍ର, ଓଜ ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ତଥା ରକ୍ତ ଶୋଧକ ଅଟେ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି--

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ— ଶୁଣ୍ଠି, ଡାଲଚିନି ଓ ଅଳେଇଚ ଏକାଠି ଗୁଣ୍ଡ କରି ଖାଇବା ଆଗରୁ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ **ପେଟ ଫମ୍ପା** ଭଲ ହୁଏ ।

ସର୍ଦ୍ଦି—ଡାଲଚିନି, ପାନ ମହୁରୀ, ଯଷ୍ଟି ମଧୁ, କସ୍‌ମିସ୍, ପେସ୍ତାବାଦାମ, ଚିନାବାଦାମ ଓ ଚିନିକୁ ଏକାଠି ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦିନ ଭିତରେ ଦୁଇ ତିନଥର ଖାଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୁଏ ।

ପ୍ରସବ—ଗର୍ଭାଶୟକୁ ଉତ୍ତେଜନା କରୁଥିବାରୁ ପ୍ରସବ ବେଦନା ସମୟରେ ପିପଳୀମୂଳ, ସମାନ ଭାଙ୍ଗ ସହିତ ଏହାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଅତି ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଲେ ଗର୍ଭାଶୟ ଶିଥିଳତା କରିବା ପାଇଁ ଅଶୋକ ଛାଲିଗୁଣ୍ଡ ସମାନ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୧-୨ଥର ଖାଇବାକୁ କିଛିଦିନ ଦିଆଯାଏ ।

ମୁଖ ଶୋଧନ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶ ତଥା ଦାନ୍ତକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଡାଲଚିନିକୁ ମୁହଁରେ ଚୋବାଇ ରଖନ୍ତି ।

ବମନ ଓ ବମନ ଭାବ—ଡାଲଚିନିକୁ ଅଳାଇଚ ସହିତ ଚୋବାଅ । ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦିନକୁ ୧/୨ ଥର ଖାଅ ।

ମୁଖରେ କଳା ଦାଗ—୧) ଡାଲଚିନିକୁ ଚନ୍ଦନ ସହିତ ଘୋରି ଦାଗରେ ହାଲୁକା ହାଲୁକା ଗୋଳେଇ ମାଲିସ କରି ଲେପ ଦିଅ ।

୨) ଡାଲଚିନିକୁ କର୍ପୂର ମିଶାଇ ପଇଡ ପାଣିରେ ଘୋରି/ବାଟି ଦାଗରେ ଲେପ ଦିଅ ।

ଫୁଲା/ମକଚିବା ସ୍ଥାନ—ସ୍ଥାନଙ୍କରେ ଡାଲଚିନିକୁ ଚିକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଲେପ ଦେଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ବାଜୀକର ଯୋଗ—ଡାଲଚିନି, କବାବ ଚିନି, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ମୂଷଳି, ମିଶ୍ରି ଓ ତିଳ ସମାନ ଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ରଖ । ପ୍ରତିଦିନ ୫ ଗ୍ରାମ ସକାଳ

ଥରେ ଅଥବା ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୨ଥର ଖାଇ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଅ । ତଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ର ପତଳା, ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ, ମୈଥୁନ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଶିଥିଳତା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ—ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡା ଓ ହରଡ଼ା ଏକାଠି, ପାଣିରେ ୧୦ ମିନଟ୍ ସିଝାଇଲେ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତେଜକ ଔଷଧ ତିଆରି ହୁଏ । ତାକୁ ପିଇଲେ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ କମିଯାଏ ।

ପେଟ ରୋଗ—ଗୁଣ୍ଡା ଡାଲଚିନି ଓ ଖଇର ଗରମ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାଇ, ପରେ ତାକୁ ଛାଣି ଦେଇ, ସେ ପାଣି ଦିନରେ ତିନିଥର ଦୁଇ ଗ୍ରାମ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ପେଟ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର—ଡାଲଚିନି, ଲବଙ୍ଗ ଓ ଅଦାକୁ ଏକାଠି ଜଲରେ ୧୦ ମିନଟ୍ ସିଝାଇ ସେ ଜଳକୁ ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଦୁଇ ଆଉନ୍ସ ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଦାନ୍ତ ଶୂଳ—ଏହାର ତୈଳକୁ ଦାନ୍ତରେ ଚୁପି ରଖିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇ ଆରାମ ମିଳେ ।

ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା—ଥଣ୍ଡାରେ ଏହାର ତେଲକୁ ମିଶ୍ରି ସହ ବା **Capsule**ରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଦିଆଯାଏ । କିମ୍ବା ରୁମାଲ୍‌ରେ ପକେଇ ଶୁଙ୍ଘାଯାଏ । କପାଳରେ ଲଗାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ରାଜ ଯକ୍ଷ୍ମା—ରାଜ ଯକ୍ଷ୍ମା ଜୀବାଣୁ ଉପସର୍ଗରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରା-ଯାଏ । ଖଣ୍ଡିଆ ଘାରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର—ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱରରେ ପ୍ରତିଦୂଷକ ଔଷଧ ରୂପରେ ଏହାକୁ ଦିଆଗଲେ ଜ୍ୱର କମିଥାଏ ।

ପାନ ଚର୍ବଣ—ସାଧାରଣତଃ ପାନରେ ଦେଇ ଖାଇଲେ ମୁଖ ସୁଗନ୍ଧ ହୁଏ । ପାଚକ ରସ ଅଧିକ କ୍ଷରଣ ହେବାରୁ ହଜମ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।



ଲବଙ୍ଗ

(Clove)

ଲବଙ୍ଗ ଏକ ଅତି ଦରକାରୀ ମସଲା । ବିଶେଷରେ ମସଲା ରୂପେ ପଲାଉ ଓ ମାଂସ ତିଆରରେ ଏହାର ଆଦର ବେଶୀ । ପାନ ମସଲାରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଲବଙ୍ଗ ଲତା ଏକ ଜଣାଶୁଣା ମିଠେଇ ଖିରି, ଚୂଡ଼ାଘଷା ଓ କେତେକ ଆଚାରରେ ମଧ୍ୟ ଲବଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରା-ଯାଏ । ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ ପାଇଁ ଏହା ଅତି ଉପାଦେୟ । ଆମର ଅତି ପରିଚିତ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପ-କାରୀ । ସର୍ବୋପରି ଲବଙ୍ଗ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅତି ପରିଚିତ ଓ ପ୍ରିୟ ପଦାର୍ଥ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଚିହ୍ନନ୍ତି । ଯେପରିକି, ହିନ୍ଦିରେ-ଲବଙ୍ଗ, ଓଲଙ୍ଗ, ମରାଠୀ, ଗୁଜୁରାଟି, ବଙ୍ଗାଳୀ,ରେ ଲବଙ୍ଗ, ତେଲଗୁ-କାରବଲ୍ଲୁ, ତାମିଲ-କରାମ୍ବୁ, ସଂସ୍କୃତ-ଲବଙ୍ଗ, ଦେବ-କୁସୁମ, ଚନ୍ଦନ ପୁଷ୍ପକ, **Ln-Syzygium aromaticum.**

ପରିଚୟ—ଲବଙ୍ଗ ହେଉଛି, ଲବଙ୍ଗ ଗଛର ଫୁଲ କଢ଼ । ଫୁଟି ନଥିବା ଫୁଲ କଢ଼ି ସଂଗୃହୀତ ହୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖି ସାରିଲା ପରେ ଲବଙ୍ଗ ହୁଏ । ଏହି ଗଛ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ ସୁନ୍ଦର ଲାଗେ । ଉଚ୍ଚରେ ଏହା ୩୦-୪୦ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼େ । ଏହି ଗଛର ଗଣ୍ଡି ଦୁଇଫାଳିଆ ହୋଇ ଶଙ୍କୁଆକୃତି ହୁଏ । କାଣ୍ଡ କଠୋର ଏବଂ ଧୂସର ବର୍ଣ୍ଣ । ପତ୍ର ହରିତ୍ ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଡ଼ିମ୍ବାକୃତି, ମଝି ମୋଟା, ଅଗ ଆଡ଼କୁ ମୁନିଆ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । ଶାଖା ଅଗରେ ଗୋଟିଏ ଗେନ୍ଥାରେ ତିନୋଟି ଲେଖାଏଁ ଫୁଲ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜୋଡ଼ା ହୋଇ ଫୁଟି-ଥାଏ । ଫୁଲର ବୃନ୍ତର ରଙ୍ଗ ପ୍ରଥମେ ଥାଏ, ଧଳା; ପରେ ସବୁଜ ହୋଇ ଶେଷକୁ ଲୋହିତ ହୋଇଥାଏ । ଫୁଲ ବୃନ୍ତର ମୂଳ ଆଡ଼ ମାଂସଳ ହୋଇ ଟିଉବ୍ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ବୃନ୍ତର ଉପର ମୁଣ୍ଡ ଚାରୋଟି

ଅଂଶରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଗ୍ରେଟ ଗ୍ରେଟ ହାଲ୍କା ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ପୁଷ୍ପ ସୁଗନ୍ଧ, ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗ । ଫଳଟି ଅଗରେ ରହେ । ଏହା ଲବଙ୍ଗାକୃତ । ଏହାକୁ ମାତ୍ର ଲବଙ୍ଗ (ମଦରଟକ୍ଲୋଭ) କହନ୍ତି ।

କେଉଁଠାରେ ମିଳେ—ମକ୍କା, ଜଂଜିବାର, ପିନାଂଗ, ମରିଶସ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା, ସିଙ୍ଗାପୁର ଦ୍ଵୀପ ତଥା ଭାରତରେ କେରଳ ଓ ତାମିଲନାଡ଼ୁ ।

କିପରି ଚାଷ ହୁଏ—ସାଧାରଣତଃ ମଞ୍ଜି ଲଗାଇ ଲବଙ୍ଗ ଗଛ ଚାଷ କରାଯାଏ । ମଞ୍ଜିରୁ ଅଙ୍କୁରୋଦ୍‌ଗମ ହେବାକୁ ୫/୬ ସପ୍ତାହ ଲାଗେ । ଲବଙ୍ଗ ଗଛ ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼େ । ୮/୯ ବର୍ଷର ଗଛ ହେଲେ ସେଥିରେ ପ୍ରଥମ ଥର ଫୁଲ ଧରେ । ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ କାଳ ଲବଙ୍ଗ ଗଛରେ ଫୁଲ ଫୁଟେ । ଅଙ୍ଗ ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାରା ମାଟିରେ ଡାଳ ପୋତି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟରେ ଡାଳରୁ ଚେର ବାହାର କରାଯାଇ ଲବଙ୍ଗ ଗଛର ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ । ଲୌହ ଅଂଶ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଥିବା ଉର୍ବରା ଦୋରସା ମାଟିରେ ଲବଙ୍ଗ ଗଛ ଖୁବ୍ ଭଲ ବଢ଼େ । ଯାଗ ଓଦା ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଦ୍ଵୀପ ମାନଙ୍କରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏଣୁ ଦ୍ଵୀପ ପୁଞ୍ଜରେ ଭଲ ଚାଷ ହୁଏ ।

ସଂଗ୍ରହ ବିଧି—ଅବିକଶିତ କଳିକା ବା ଲବଙ୍ଗ କଢ଼କୁ ତୋଳାଯାଏ । ତୋଳିଲା ପରେ ହାତରେ ରଗଡ଼ି ବୃନ୍ତରୁ ଅଲଗା କରି ଲବଙ୍ଗକୁ ଖରାରେ ୪/୫ ଦିନ ଶୁଖାଇ ରଖନ୍ତି । ମାଟି ଉପରେ ଶୁଖା ଯାଏନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଗଛରେ ପ୍ରାୟ ୨-୫ କିଲୋ ଲବଙ୍ଗ ବାହାରେ । ବାଲି ଉପରେ ମସିଣା ବିଛାଇ ଲବଙ୍ଗ ଶୁଖାଇବା ବିଧି ଉତ୍ତମ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ-ଲବଙ୍ଗରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ୫%, ଚର୍ବି ୯%, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୧୬%, ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ୬% । ଏହା ଛଡ଼ା କାଲସିୟମ, ୭୪୦ ମି.ଗ୍ରାମ୍/୦, ଫସଫରସ ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରାମ/୦, ଲୌହ ୫ ମି.ଗ୍ରାମ/୦, ଆୟୋଡ଼ିନ ୫୧ ମି.ଗ୍ରାମ/୦ ମିଳେ । ଜୀବସାର ମଧ୍ୟରେ କେରୋଟିନ ୨୫୬ ମି.ଗ୍ରାମ/୦ ଥାୟମିନ ୦.୦୮ ମି.ଗ୍ରାମ/୦, ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ ୦.୧୬ ମି.ଗ୍ରାମ/୦ ନିକୋଟିନିକ ଏସିଡ଼ ୧.୫୨ ମି.ଗ୍ରାମ/୦ ମିଳିଥାଏ ।

ଲବଙ୍ଗର ସୁଗନ୍ଧିତ ତେଲ (Clove bud oil) ୧୪.୨୬°/॰ ବାହାରେ ଏଥିରେ Ugenol ୭୦-୮୦°/॰ Ugenol acitrate ୨-୧୭°/॰ ଓ Caryophyelene ମୁଖ୍ୟ ଘଟକ ଅଟେ । ଏହା ରଙ୍ଗ ସ୍ୱାଦ ଓ ଗନ୍ଧହୀନ ଅଟେ । ଲବଙ୍ଗ ପୁଷ୍ପବୃନ୍ତ ତେଲ (Clove stem oil), ୪-୫°/॰, ଲବଙ୍ଗ ଫଳ ତେଲ (Mother clove oil) ୨-୨°/॰ ତଥା ଲବଙ୍ଗ ମୂଳରୁ (Clove root oil) ୬°/॰ ଉଡ୍ଡନଶୀଳ ତୈଳ (Volatile oil) ମିଳେ ।

ଔଷଧ ତିଆରି ପାଇଁ କେବଳ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଭାରତ, ଫ୍ରାନ୍ସ, ବ୍ରିଟେନ, ହଲାଣ୍ଡ, ତଥା ଜାଞ୍ଜାନିଆ ପ୍ରଭୃତି ଦେଶରୁ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ଆମଦାନୀ କରେ ।

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ—ଏହାକୁ ଚାଖିଲେ କଟୁ-ତଥା ପିତା ଲାଗେ । ଗୁଣରେ ଲଘୁ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଶୀତଳ, ଓ ବିପାକରେ କଟୁ ଅଟେ । ଚକ୍ଷୁ ପାଇଁ ହିତକର । ଭୋକ, ରୁଚି ବଢ଼ାଏ । ଏହାର ହଜମ କାରକ ଗୁଣ ଅଛି, ପେଟ କାମୁଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ଉପଶମ କରେ, ନଳଫୁଲା, ଓ ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା, ଶିଘ୍ର କମାଏ । ସୁଗନ୍ଧ ଯୋଗୁ ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶ କରେ । ଟୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟ ତିଆରିରେ ତଥା ମୁଖ ରୋଚକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପର-

୧) କେତେକ ଦେଶରେ ଗୁଣ୍ଡି ସହିତ ଲବଙ୍ଗ ମିଶାଇ ବା କେବଳ ଲବଙ୍ଗକୁ ସିଗାରେଟ୍ କରି ତାର ଧୂଆଁ ଖାଆନ୍ତି ।

୨) ରସାୟନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଲବଙ୍ଗ କୃତ୍ରିମ ଭାନିଲା ତିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ସ୍ଥାନିକ ବେଦନା—ଲବଙ୍ଗ ବାଟି ବୋଳିଦେଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଶ୍ୟାୟ—ଶିରଃ ଶୂଳରେ ତଥା ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦିରେ, କପାଳରେ ଲବଙ୍ଗ ଲେପ ଦିଅନ୍ତି ।

ମୁଖ ରୋଗ ମୁଖ ଏବଂ କଣ୍ଠ ରୋଗରେ ଲବଙ୍ଗକୁ ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଚୂଷନ୍ତି ଓ କଳରେ ଜାକନ୍ତି ।

ଦନ୍ତ ଶୂଳ/କୃମି ଦନ୍ତ—ଲବଙ୍ଗ ତେଲକୁ ତୁଳାରେ ନେଇ ଦାନ୍ତରେ ଗୁପି କରି ଧରିଲେ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ମିଳେ ।

ପ୍ରତିଦୂଷକ—୧) ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ଦେହରେ ଲଗାଇଲେ ଦେହ ଚିକ୍କଣ ରହେ, ଓ କୁଣ୍ଡିଆ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ବାସନା ତେଲ ଓ ଅତର ତିଆରି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଏହାର ବାହାର ପ୍ରୟୋଗ କର୍ପୂର ପରି ଅଟେ । ଏହା ପ୍ରତିଦୂଷକ ପରି କାମ କରେ ।

ଆମବାତ/ଗୃଧ୍ରସୀ/କଟିଶୂଳ—ପ୍ରଭୃତି ବାତ ରୋଗରେ ଲବଙ୍ଗ ତେଲ ମାଲିସ କରାଯାଏ ।

ପେଟଫମ୍ପା/ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ—ଲବଙ୍ଗକୁ ଛେଚି ୫ଗ୍ରା.ରେ ୧୦୦ଗ୍ରା. ପାଣି ଢାଙ୍କି କରି ଫୁଟାଇ ଅବଶେଷ ୨୫ଗ୍ରା. ରଖି, ଚକଟି, ଛାଣି ୨/୩ ମାତ୍ରା କରି ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ବ୍ୟବଧାନରେ ପିଇବ ।

ବମନ/ତୃଷ୍ଣା—ଲବଂଗକୁ ଚୋବାଇ ଢୋକିବା କିମ୍ବା ଲବଂଗକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ୧-୨ ଗ୍ରା. ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଇଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରହଣୀ—ଲବଂଗରୁ ତିଆରି ଲବଂଗ ମୋଦକ, ଏ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଲବଂଗ ୧/୨ ଗ୍ରାମ ସହିତ ମୁଥା ମୂଳ ୩-୫ ଗ୍ରା. ଘୋଳଦହିରେ ବାଟି ୧/୨ ଥର ଖାଇବ ।

ଅମ୍ଳ ପିତ୍ତ—ଲବଂଗ, ପାନ ମଧୁରୀ ସମାନ ଭାବେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ୩-୫ ଗ୍ରା. ଅଥବା ପାଣିରେ ବଟୁରିଇ ଦିନକୁ ୧/୨ ଥର ନିୟମିତ ଖାଅ । ଏ ରୋଗରେ ଲବଂଗ ଆମ ଦୋଷକୁ ପାଚନ କରି ପାଚକାଗ୍ନିକୁ ବଢ଼ାଇ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରେ; ପିତ୍ତର ବିଦାହକୁ ଶାନ୍ତ କରେ, ତଥା ଦ୍ରବତ୍ୱକୁ ଶୋଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପୁରାତନ ଅମ୍ଳପିତ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

ପ୍ରବାହିକା—କଳ ଖାଡ଼ାରେ ଲବଂଗ, ଜିରା, ସହିତ ବେଲପତ୍ର ସମାନ ଭାବରେ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଦିନକୁ ୨ଥର ଖାଇବ ।

ବାଜିକର—ଶୁକ୍ରସ୍ତମ୍ଭନ ନିମିତ୍ତ ଲବଂଗ ଜାଇଫଳ ସମାନ ଭାବରେ ନେଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ୧-୨ ଗ୍ରା. ମିଶ୍ରି ସହିତ ଖାଅ ।

ଜ୍ୱର—ଜ୍ୱରରେ ଲବଂଗୋଦକ (ଲବଂଗ ସିଝା ପାଣି) ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ । ପରିସ୍ରା କରାଏ, ଜ୍ୱର କମାଏ । ଆମ ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ପାଚକ ହୋଇଯାଏ ।



ଜାଇଫଳ
(Nutmeg)

ଜାଇଫଳ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମସଲା । ବିବାହ ଓ ବ୍ରତଘର ଆଦି ପବିତ୍ର କାମରେ ଏହାର ସୁଗନ୍ଧିତ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଲୋକେ ପାଣିକୁ ସୁଗନ୍ଧିତ କରିବା ପାଇଁ ଜାଇଫଳକୁ ଘୋରି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତି ଏବଂ ପଲାଉ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରକାରି ପତ୍ର ବାସନା ପାଇଁ ଜାଇଫଳ ପକାଯାଏ । ପେଟକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବା ପାଇଁ ନିତିଦିନ ଘୋରି ତାର ଜଳ ଖା'ନ୍ତି । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଆମାଶୟର ପାଚକ ରସ ବଢ଼େ ଓ ଭୋକ ଲାଗେ । ଧାତୁ ଦୁର୍ବଳ ଥିଲେ ମିଶ୍ରି, ଶତାବରୀ ରସରେ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମ ଯେପରିକି ହିନ୍ଦି, ବେଙ୍ଗାଲି, ଗୁଜରାଟ, ମରାଠୀ-ଜାୟଫଳ, ପଞ୍ଜାବୀ-ଜୟଫଳ, କନ୍ନଡ଼ା, ତେଲେଗୁ ଜାଜିକାୟ, ତାମିଲ-ଜାଡ଼ିକ୍କାଇ ସଂସ୍କୃତ-ଜାତିଫଳ ଜାତିକୋଷ ମାଳତୀ ଫଳ, Ln-Myristica fragrans.

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ବହୁ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ବିଶିଷ୍ଟ ଝଙ୍କାଳିଆ ଗଛ । ଡାଳରେ ଅସଂଖ୍ୟ ସବୁଜ ପତ୍ର ଅତି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ସଜାଡ଼ି ହୋଇ ରହି-ଥାଏ । ପତ୍ରର ଲମ୍ବ ୨-୫ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବା ଏକ ଇଞ୍ଚ ଚଉଡ଼ା । ଫୁଲ ଏକ-

ଲଙ୍ଗୀ, ଶ୍ଵେତ, ସୁଗନ୍ଧିତ, ପୀତ ବର୍ଣ୍ଣ ଛତାକାର ହୁଏ । ଫଳ-ଗୋଲାକାର, ବା ଅଣ୍ଡାକାର ଶ୍ଵେତ ନାସପାତି ଭଳି ତଳେ ଲଟକି ହୁଏ । ଫଳ ଉପର ପୀତ ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ମୋଟା; ଫଳ ପାଚିଲେ ଆପେ ଫାଟେ । ଏହା ଫାଟିଲେ ୨ ଭାଗ ହୋଇଯାଏ, ଫଳମଞ୍ଜା ଭିତର ଅଣ୍ଡାକାର, କବଚଯୁକ୍ତ, କଠିନ ମଞ୍ଜି ଥାଏ । ମଞ୍ଜି ଉପରେ ଏକ ରକ୍ତାଭ ପୀତ ରଙ୍ଗର ମାଂସାଳ କବଚ (aril) ହୁଏ, ଯାହା ଶୁଖିଗଲେ ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ଜାଇଫି, ବା ଜାତିପତି (Mace) କହନ୍ତି । ଫଳ ପାଚି ଫାଟିଗଲେ ଜାଇଫି, ଓ ଜାଇଫଳ ମିଳେ ।

ଏପରି ୭ ବର୍ଷରୁ ୮୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଛ ଫଳ ଦିଏ । ଗଛରେ ବର୍ଷ-ସାରା ଫଳ ଲାଗିରହେ । କିନ୍ତୁ ଜୁନ ଅକ୍ଟୋବରରେ ଫଳ ନିଆଯାଏ । ଫଳ ପଡ଼ିଲେ ଅଥବା ଗଛରୁ ପାଚିଲେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ଫଳର ବାହାର ଭାଗ ଖଟା, କଷା, ସୁଗନ୍ଧି, ଏକୁ ଆଗ୍ରହ କରନ୍ତି ।

କେଉଁଠାରେ ମିଳେ—ଏହା ମାଲବ ଦ୍ଵୀପ ପୁଞ୍ଜ, ପେନାଙ୍ଗ ଲଙ୍କା, ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ମିଳେ । ଏହି ଗଛ ଦକ୍ଷିଣ ପୂର୍ବ ଏସିଆ, ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମ କଟି ବନ୍ଧର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଏ ଗଛ ଭଲ ରୂପେ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗରମ ଅଥଚ ଆର୍ଦ୍ର ଜଳବାୟୁ ଓ ଗଭୀର ଦୋରସା ମାଟି ଦରକାର । ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ଏବଂ ଉଷ୍ମ ଉପତ୍ୟକାରେ ଏ ଗଛ ଭଲ ରୂପେ ବଢ଼ିପାରେ । ଯେଉଁଠାରେ ଶୁଖିଲା ପାଗ ନହୋଇ ଅନବରତ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ବର୍ଷା ହେଉଥାଏ, ସେ ସ୍ଥାନ ଏହାର ଚାଷ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ।

ଏ ଗଛକୁ ପ୍ରଥମେ ଛାଇରେ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ହୁଏ । ମଞ୍ଜି ମାଟିରେ ପୋତି ଦେଲେ ସେଥିରୁ ଅଙ୍କୁର ବାହାରିବାକୁ ତିନି ଚାରି ମାସ ଲାଗେ । ଚାଷ କଲାବେଳେ ଆଠ ଦଶଟି ମାଈ ଗଛ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଅଣ୍ଡିରା ଗଛ ଲଗାଯାଏ । କଲମି କରି ଜାଇଫଳ ଗଛର ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ ।

ପ୍ରକାର ·ମୁଖ୍ୟତଃ ୨ ଜାତିର ମିଳେ - ପୂର୍ବ ଭାରତୀୟ ଏବଂ ପଶ୍ଚିମ ଭାରତୀୟ । ଭାରତୀୟ ଜାଇଫଳ ୪ ପ୍ରକାର । ଯଥା-୧) ବାନ୍ଦା ଜାଇଫଳ ୨) ସିଙ୍ଗାପୁର ଜାଇଫଳ ୩) ପେନାଙ୍ଗ ଜାଇଫଳ । ୪) ପେପୁଆ ଜାଇ-

ଫଳାବାଦା ଜାଇଫଳ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ M. Malabaricumlam ଯାହାକୁ ବମ୍ବାଇ ଜାଇଫଳ ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ M beddomei King ନାମକ ଜାଇଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଜାଇଫଳରେ ୬-୧୬°/ₒ ଏକ ଧଳା ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ଉଡ଼ନଶୀଳ ତେଲ, ୨୪-୪୦°/ₒ ସ୍ଥିର ତେଲ ମିଳିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ସାବୁନ୍ ପରି ଗାଢ଼, ଏକ ସ୍ନୈହିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହାକୁ Butter of Nutmeg କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ପ୍ରଧାନତଃ Myristic acid ମିଳେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସୁଗନ୍ଧିତ ବାଲସମ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ୮°/ₒ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ୧୬.୬-୨୪.୨°/ₒ ଖନିଜ ୧.୭°/ₒ ଇତ୍ୟାଦି ଥାଏ । ଜାଇନିରେ ଉଡ଼ନଶୀଳ ତେଲ (Voltile oil) ୪°/ₒ-୧୫°/ₒ, ସ୍ଥିର ତେଲ ୨୬°/ₒ ଇତ୍ୟାଦି ଥାଏ, ପତ୍ର ଏବଂ ଫୁଲରେ ମଧ୍ୟ ଉଡ଼ନଶୀଳ ଅଳ୍ପ ରହେ ।

ଔଷଧୀ ଗୁଣ—ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ପିତା ଏବଂ କଟୁ ଲାଗେ । ଉଷ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ, କଟୁ ବିପାକ ଏବଂ ଲଘୁ, ରୁକ୍ଷ ଗୁଣ ସମ୍ପନ୍ନ, ରୁଚି କାରକ, ଅଗ୍ନିକୁ ବଢାଏ, ମଳକୁ ବାନ୍ଧେ । ଜାଇନି ଲଘୁଗୁଣ, ତିକ୍ତ ମଧୁର, କଟୁ ରସ, ଉଷ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ କଟୁ ବିପାକ । ମୁଖ ସୁଗନ୍ଧ, ରୁଚି କାରକ, ଦୀପକ, ପାଚକ, ବାୟୁ ଅନୁଲୋମକ, ବେଦନା ସ୍ଥାପକ, ଶୋଥହର, ଉତ୍ତେଜକ ପୌଷ୍ଟିକ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି—

ଜାଇଫଳ ପତ୍ର—୧) ଘଣା ଘା'ରେ ପତ୍ରର ରସ ଖାଇଲେ ଏବଂ ବାଟି ଲଗାଇଲେ ବ୍ରଣ ଶୁଖେ ।

୨) ପତ୍ରକୁ ଛେଚି କରି ମୁଣ୍ଡରେ ବାନ୍ଧିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

୩) ଦୁଷ୍ଟ ବ୍ରଣର ଉପରେ ଢାଙ୍କି ରଖିଲେ ଘା ଶୁଖେ ।

୪) ଖନ ରୋପକ ହେତୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଲେପଣ ତେଲ, ଘୃତ, ମଲମ ପ୍ରସ୍ତୁତରେ ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ ।

ଫଳ—୧) ଜାଇଫଳକୁ ଘିଅରେ ଭଜା ଅଫିମ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ଓ ରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୨) ଜାଇଫଳକୁ ଘୋରି ଲଲାଟରେ ଲେପ ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଗାଲରେ ଲେପନ କଲେ ଗାଲୁଆ ପ୍ରଭୃତି କମେ ।

୩) ଜାଇଫଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଜଡ଼ାତେଲରେ ମିଶାଇ ପେଟରେ ଘଷିଲେ ସୂତିକା ରୋଗ ଜନିତ କୋଷ୍ଠର କାଠିନ୍ୟତା ଦୂର ହୁଏ ।

୪) ଜାଇଫଳକୁ ଘୋରି ଆଖିରେ ପକେଇଲେ ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟଥା ଓ କାନରେ ପକାଇଲେ କାନ ଟଣା କମେ । ଆଖି ପତାରେ ଲେପ ଦେଲେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବଢେ ।

୫) ପୁରୁଣା-(ଗନ୍ଧ), ଘାରେ ଏହାର ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ଅବଚୂର୍ଣ୍ଣନ କରାଯାଏ ।

୬) ଜାଇଫଳର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘିଅ ଓ ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ପିଲାଙ୍କର ଝାଡ଼ାରେ ଦିଆଯାଏ ।

୭) ବ୍ୟଙ୍ଗ, ମାଳମା ଆଦି ଚମଡ଼ା ରୋଗରେ ଫଳ ଘୋରି ବା ମଲମ କରି ଲଗାନ୍ତି ।

୮) ମୁଖ ଗନ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ମୁଖରେ ଚୋବାଇ ରଖନ୍ତି ।

୯) ଗୋଡ଼ ଫାଟିଲେ ଫଳକୁ ଘୋରି ଲଗାଇଥାନ୍ତି ।

୧୦) ସନ୍ଧି ଶୋଥରେ ଏହାର ଲେପ ଗୁଣକାରୀ ।

୧୧) ଧ୍ୱଜ ଭଙ୍ଗରେ ଏହାର ତୈଳ ଶିଶ୍ନ ଉପରେ ଲଗାଇ ପାନ ପତ୍ର ବାନ୍ଧିଲେ ଉତ୍ତେଜନା ଆସେ ।

୧୨) ଅତି ସାରରେ ଏହାକୁ ଘୋରି ନାଭି ଉପରେ ଲେପ ଦିଆଯାଏ ।

ଜାଇଫଳ ତୈଳ—୧) ଦନ୍ତ ବେଷ୍ଟ, ବ୍ରଣ ବା ପାଇଓରିଆରେ ଏହି ତେଲ ଦାନ୍ତରେ ଘଷିବ ।

୨) ଏହି ତୈଳକୁ ସୋରିଷ ତେଲ ସହିତ ମିଶାଇ ବାତ ବେଦନା ହେଉଥିବା ଅଙ୍ଗରେ ଘଷିଲେ ଭଲ ଲାଗେ ।

୩) ଆମବାତରେ ଏହାର ତୈଳକୁ ସୋରିଷ ତେଲ ସହିତ ମିଶାଇ ମାଲିସ କର ।

୪) କାମୋତ୍ତେଜନା ଏବଂ ଶୁକ୍ର ସ୍ତମ୍ଭନ ନିମିତ୍ତ ବାଜିକରଣ ଔଷଧରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

୫) ଶୁକ୍ର ତାରଲ୍ୟ ବା ଶୁକ୍ର ପତଳାରେ ତେଲକୁ କ୍ୟାପସୁଲରେ କରି ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ର ସବଳ ହୁଏ ।

୬) ଗ୍ରହଣୀ/ପ୍ରବାହିକାରେ କେବଳ ଜାଇଫଳ ଭିଜା ପାଣି ପ୍ରତ୍ୟହ ପିଇଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳେ । ଏପରି ଭିଜା ପାଣିକୁ ପିଇଲେ ତୃଷ୍ଣା ଏବଂ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା କମେ ।

ସାଧାରଣରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ପାଣିରେ ଜାଇଫଳ, ଚନ୍ଦନଗୁଣ୍ଡ ରାତିରେ ପକାଇ ପିଇଲେ ଧାତୁ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ଜାଇଫଳ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ପିଇଲେ ଶରୀର ତେଜସ୍ୱାନ ହୁଏ ।

ଏହାକୁ ଅତି ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ମଦତା ବଢ଼େ, ଔଷଧ ଆକାରରେ ଜାଇଫଳାଦି ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଜାଇଫଳାଦି ବଟୀ ମିଳେ ।



ଜାଫରନ କେଶର
(Saffron)

ଜାଫ୍ରନ୍ କେଶର ବା ଜାଫ୍ରନ୍ ନିତିଦିନିଆ ମସଲା ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ ସୁଗନ୍ଧ ମସଲା ରୂପେ ଏହାର ଆଦର ଅଛି । ପଲଉ, ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ୍, କେକ୍, ପେଷ୍ଟ୍ରି, ଲହୁଣୀ, ଛେନା ପ୍ରଭୃତି ନାନା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଓ ମନୋମୁଗ୍ଧକର ରଙ୍ଗରେ ରଞ୍ଜିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ଦରକାର ପଡ଼େ । ଏହାର ନାଲି ମିଶା ହଳଦିଆ ବର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଦିଏ । ଏହାର ନାନାଦି ଔଷଧି ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହାର ହଜମ କାରକ ଶକ୍ତି ତଥା ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ ପ୍ରଶମନ କରିବାର ଶକ୍ତି ଅଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ସଂସ୍କୃତ-କୁଙ୍କୁମ, ଘୁସୃଣ, ରକ୍ତ, କାଶ୍ମୀର, ଓ ବାହ୍ଲିକ, ହିନ୍ଦ-କେଶର, ମରାଠି-କେଶର, ବଙ୍ଗଳା-ଜାଫରନ, କୁଙ୍କୁମ, ତାମିଲ-କୁଙ୍କୁମାପ୍ପୁ, ତେଲଗୁ-କୁଙ୍କୁମ, ଆସାମି-ଜାଫରନ, Ln-Crocus Sati-vus. ଓଡ଼ିଆ-ଜାଫରନ କେଶର କହନ୍ତି ।

ପରିଚୟ—ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୁଳ୍ମର ଫୁଲରୁ ଏହା ଆମଦାନୀ କରାଯାଏ । ଏ ଗୁଳ୍ମ ଗୁଡ଼ିକ ଉଚ୍ଚରେ ୬ ଇଞ୍ଚରୁ ୧୦ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୁଏ । ପିଆଜ ଓ ରସୁଣ ଗଛର କାଣ୍ଡ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ମାଟି ତଳେ ରହିଲା ଭଳି ଏହି ଗଛର କାଣ୍ଡ ମାଟି ତଳେ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଶଲ୍କ କନ୍ଦ କାଣ୍ଡ କହନ୍ତି । ମାଟି ଭିତରେ ଥିବା ରୂପାନ୍ତରିତ କାଣ୍ଡ ସାହାଯ୍ୟରେ ଲିଲି ଜାତୀୟ ଗଛ ବଢିଲା ଭଳି ଏହି ଗଛ ବର୍ଷ ପରେ ପରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଏକ ବହୁ ବର୍ଷିୟ ଗଛ । ନୀଳ ରଙ୍ଗର ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ବଡ ବଡ଼ ଫୁଲ ପାଇଁ ଏହି ଗଛକୁ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଏହାର ଫୁଲ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଗର୍ଭ କେଶରର ଅଗ୍ରଭାଗ ବା ଗର୍ଭଶୀର୍ଷ କମଳା ରଙ୍ଗର ଓ ତାହା ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଏହି ତିଶାଖା ବିଶିଷ୍ଟ ଗର୍ଭଶୀର୍ଷ ଓ ତାର ଠିକ୍ ତଳକୁ ଲାଗି ରହିଥିବା ଗର୍ଭ ଦଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗକୁ ଜାଫରାନ୍ ଅଟେ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ଚାଷ ପ୍ରଣାଳୀ—ଏହି ଗଛର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ଦକ୍ଷିଣ ଇଉରୋପ । ଏହା କାଳକ୍ରମେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶକୁ ବ୍ୟାପିଯାଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ପେନ୍, ଫ୍ରାନ୍ସ, ଇଟାଲି, ଗ୍ରୀସ୍, ତୁର୍କୀ, ପାରସ୍ୟ, ଭାରତବର୍ଷ ଓ ଚୀନରେ ଚାଷ କରାଯାଉଛି । ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଏହା କେବଳ କାଶ୍ମୀର ଓ ଜାମ୍ମୁରେ ଚାଷ କରାଯାଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ କଟିବନ୍ଧର ବାହାରେ ଅଣ୍ଡାଳିଆ ଅଥଚ ଈଷତ୍ ଉଷ୍ଣ ଜଳ-ବାୟୁରେ ଏ ଗଛ ଭଲ ରୂପେ ବଢିପାରେ । ଏହା ଦୋରସା ବା ବାଲିଆ ଅଥଚ ଉର୍ବର ମାଟିରେ ଭଲ ହୁଏ । ଗଛ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଜମିକୁ ଭଲ ରୂପେ ହଳଖୋଳି କରି ୫ ଫୁଟ ଲମ୍ବ ଓ ୫ ଫୁଟ ଓସାରର ଉଚ୍ଚ ଉଚ୍ଚ ପଟାଳି ତିଆରି କରାଯାଏ । ପଟାଳି ଚାରିପଟେ ୯ ଇଞ୍ଚ ଓସାର ଓ ୩ ଇଞ୍ଚ ଗଭୀରର ନାଳ ତିଆରି କରାଯାଏ । ବୃକ୍ଷ ଲାଗି ଗଛ ବଢିଗଲା

ପରେ ଚଛ ମୂଳ ଖୋସି ଅନାବନା ଗଛ ସବୁ ବାଛି ଦିଆଯାଏ । ମାଟିରେ ଚେର ଧରିଗଲେ ତାପରେ ସାର କି ଖତ ଦିଆଯାଏନାହିଁ କିମ୍ବା ଗଛରେ ପାଣି ମଡ଼ାଇବା ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମାଟି ଭିତରେ ଥିବା କାଣ୍ଡରୁ ନୂଆ ନୂଆ ଗଛ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବାହାରେ ଓ ପୁରୁଣା କାଣ୍ଡ ସଡ଼ି ମରିଯାଏ । ଅକ୍ଟୋବର ମାସଠାରୁ ଡିସେମ୍ବର ମାସ ଭିତରେ ଗଛରେ ଫୁଲ ଫୁଟେ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ କାକର ବିନ୍ଦୁ ଫୁଲ ଉପରୁ ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ, ଏ ସମୟରେ ବେଶୀ ବର୍ଷା ହେଲେ ଫୁଲ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଫୁଲ ଭିତରୁ ଗର୍ଭ ଦଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ କାଢ଼ି ଖରାରେ କିମ୍ବା ନିଆଁ ଉପରେ ରଖି ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହାର ସଂଗ୍ରହ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ତାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶୁଖେଇବା ପଦ୍ଧତି ଉପରେ; ଏହାର ଗୁଣ ନିର୍ଭର କରେ । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତୋଳା ହୋଇଥିବା ସଜ ଫୁଲରୁ କେବଳ ତ୍ରିଶାଖା ବିଶିଷ୍ଟ ଗର୍ଭ ଶୀର୍ଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇଲେ ତାହା ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଜାଫ୍ରନ୍ ।

ବଜାରକୁ ଯେଉଁ ଜାଫରନ୍ ବିକ୍ରୀ ପାଇଁ ପଠାଯାଏ ତାହା ଶୁଖି ଯାଇଥିବା ଚେପ୍ଟା ଚେପ୍ଟା ନାଲି ପିଙ୍ଗଳ ରଙ୍ଗର ଗର୍ଭଶୀର୍ଷ । ଏହାର ଏକ ପ୍ରକାର ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ଏ କଟୁ ସ୍ୱାଦୁ ଅଛି । ସଜ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲାବେଳେ ଏହା ଚକ୍ ଚକ୍ କରୁଥାଏ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ରହିଗଲାପରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ଫିକା ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ହାତରେ ଦଳିଲେ ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହାକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସମୟରେ ଗର୍ଭଶୀର୍ଷ ସହିତ ଅନେକ ସମୟରେ ଗର୍ଭ ଦଣ୍ଡ, ପରାଗ କେଶର, ଫୁଲ ଓ ପାଖୁଡ଼ା ମିଶିଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ଗୁଣ କମିଯାଏ । ଏହା ସହିତ କେତେକ ଜିନିଷ ଅପମିଶ୍ରଣ କରାଯାଏ । ବଜାରକୁ ପଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ କେହି କେହି ଫୁଲରେ ପାଣି, ତେଲ ବା ଗ୍ଲିସରିନ୍ ମିଶାଇ ଫୁଲର ଓଜନକୁ ବଢାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଏକ ଦାମି ମସଲା ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ । ଗୁଣରୁ ଉଚ୍ଚ ଆମଦାନୀ ହେଲେ ବହୁତ ଦର ହୋଇଥାଏ । ମସଲା ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ରୋଗାବସ୍ଥା ଓ ଔଷଧରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ଶୁଦ୍ଧ କେଶର ପରୀକ୍ଷା—

୧) ଶୁଦ୍ଧ କେଶର ଉପରେ ଇଥର ବା ପେଟ୍ରୋଲିୟମ ସ୍ପିରିଟ ପକା-ଇଲେ ବହୁତ କମ ରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ ।

୨) କେଶରରୁ ୧ ଗ୍ରାମ, ୫୦ ମି.ଲି. ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ଯେଉଁ ରଙ୍ଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ପୋଟାସିଅମ ଏନହାଇଡ୍ରାଇଡ୍ ୦.୨୨୫ ଗ୍ରା. ୫୦ ମି.ଲି. ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ଠିକ୍ ସେହି ରଙ୍ଗ ହୁଏ ।

୩) କେଶରରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ୯-୧୪°/. ଜଳୀୟ ସତ୍ତ୍ୱ ୫୦°/. ନେତ୍ରଜନ ୨.୨୨-୨.୪୩°/. ତଥା ଭସ୍ମ ୫-୭°/. ରହିଥାଏ ।

୪) ଉତ୍ତମ କେଶର ଦେଖିବାକୁ ସକାଳର ଉଦୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅରୁଣ ବର୍ଣ୍ଣ । ଏହା କାଶ୍ମୀର ପ୍ରଦେଶରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବାହ୍ଲିକ ଦେଶରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କେଶର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପାଣ୍ଡୁ ବର୍ଣ୍ଣ, ଓ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । ଏହା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କେଶର । ପାରସୀକ-ପାରସ୍ୟ ଦେଶର କେଶର ମୋଟା, ଈଷତ ପାଣ୍ଡୁ ବର୍ଣ୍ଣ, ଓ ମଧୁ ସମାନ ଗନ୍ଧ ଅଟେ ଏବଂ ଏହା ନିକୃଷ୍ଟ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ।

ରାସାୟନିକ ଗୁଣ—ଏଥିରେ ଏକ ଉଡ୍ଡନଶୀଳ ତୈଳ ୧.୩୭°/. ସ୍ଥିର ତୈଳ ୧୩.୪°/. ପୋସିନ ,ନାମକ ଗ୍ଲୁକୋସାଇଡ, ପିକ୍ରୋପୋସିନ ନାମକ ତିକ୍ତ ସତ୍ତ୍ୱ, ଓ ଶର୍କରା, ଏବଂ ଭସ୍ମରେ ପୋଟାସିୟମ ଓ ଫସଫରସ ଥାଏ ।

ଔଷଧୀ ଗୁଣ—କେଶର ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଔଷଧୀୟ କାମକରେ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଗୁଣିଲେ ରସରେ ତିକ୍ତ, ଏବଂ କଟୁ, ଗୁଣରେ ସ୍ନିଗ୍ଧ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଉଷ୍ଣ, ଓ କଟୁ ପାକ ହୋଇଥାଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି—ଏହାକୁ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ସର୍ବଦା ବ୍ୟବ-ହାର କଲେ ଏହା ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ହିତକାରକ । ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିକାରକ ।

୧) ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତେଜକ, ଆକ୍ଷେପକୁ ଦୂର କରେ ଏବଂ ରୁଚି କାରକ ଅଟେ ।

୨) ଜ୍ୱର ଏବଂ ଯକୃତ୍ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିଲେ ଦିଆଯାଏ ।

୩) ପେଟ ରୋଗରେ ଯଥା ପିଲାଙ୍କର ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ଏହାଁ ହିତକାରୀ ।

୪) ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନରେ ଏହାକୁ ରସାୟନ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏକାଧିକ ଶରୀର ସମ୍ଥାନ ବିକାରରେ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୫) କସ୍‌ମିସ୍ ସହିତ ଜାଫରାନ୍ ବାଟି ଦେଲେ ମୂତ୍ର କୃଚ୍ଛ୍ର ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ ।

୬) ଏହାକୁ ଗାଈ ଘିଅରେ ଏକ ଏକାର ସମପରିମାଣ ଚିନି ମିଶାଇ ନାଶ ରୂପେ ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ଅଧକପାଳ ବା ଫାଳକଥା ମୁଣ୍ଡ ବଥା ଉପଶମ ହୁଏ ।

୭) ଆକ୍ଷେପ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଅପସ୍ମାର, ବା ଅଧିକ ଜ୍ୱରାବସ୍ଥାରେ ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ଜାଫ୍ରାନକୁ ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା ବଚ ଗୁଣ୍ଡ ମହୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଏକାଧିକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ପାରିବ ।

୮) ଥଣ୍ଡା କମ୍ପା ଶ୍ଳେଷ୍ମା ହେଲେ ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ପରିମାଣ ଜାଫ୍ରାନ ଗୁଣ୍ଡକୁ ତୁଳସୀ ରସ କମ୍ପା ଅଦା ରସରେ ୨/୩ ଥର ୨/୩ ଦିନ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳେ ।

୯) ପ୍ରତ୍ୟହ ଜାଫ୍ରାନ ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରା ସହିତ ମକରଧ୍ୱଜ ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରା · ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ବୟସ ସ୍ଥିର ରହେ ଅର୍ଥାତ୍ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ବିଳମ୍ବରେ ଆସେ ।

୧୦) ସ୍ତ୍ରୀର ପ୍ରସବ ବେଦନା ଥାଇ ପ୍ରାକୃତାବସ୍ଥା ଶିଶୁକୁ ବିଳମ୍ବ ପ୍ରସବ କରିବାରେ ଜାଫ୍ରାନ ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା ମହୁ ସହିତ ବାରମ୍ବାର (ଅବସ୍ଥାକୁ ଦେଖି) ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ ହୋଇଥାଏ ।

୧୧) ପେଟ ଫାମ୍ପିଲେ ଅଥବା ଜାଡ଼ା ଯୋଗୁ ପେଟ ବନ୍ଧିଲେ ଜାଫ୍ରାନ ସହିତ ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳେ ।

ପେସ୍ତାବାଦାମ
(Almond)

ବାଦାମ ଏକ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ। ପଲଉ, ପାୟସ, କେକ୍, ହାଲୁଆ, ବରଫି ଇତ୍ୟାଦି ନାନାଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ବାଦାମ ଦେଲେ ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ସଂସ୍କୃତ-ବାତାଦ, ବାତବୈରି, ନେତ୍ରୋପମ ଫଳ। ହିନ୍ଦି, ବଙ୍ଗାଳୀ, ମରାଠି-ବାଦାମ, ତେଲଗୁ-ବେଦମ୍, ବେଦମା। Ln-Prunus Amygdalus.

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ମଧ୍ୟମାକାର ବୃକ୍ଷ। ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ି ବଡ଼ି ହୋଇଗଲେ ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରେ। ପତ୍ରଧାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ଦନ୍ତୁରିତ। ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ଧଳା, ଈଷତ୍ ଲାଲ ମିଶା। ଗଛରେ ପତ୍ର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ବର୍ଷର ପତ୍ରଝଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଶାଖା ଗୁଡ଼ିକରେ ଆଗ ଫୁଲ ଫୁଟେ। ଏହାର ଫଳ ପାଚି ଶୁଖି ଯାଇଲେ ତାକୁ ଭାଙ୍ଗି ତା ଭିତରେ ମଞ୍ଜିକୁ ହିଁ ଖାଆନ୍ତି। ଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ଉପର ଖୋଳଖୋଳ୍ ପତଳ ଚକ୍‌କଣ। ଫଳ ଉପରି ଶୁଖିଲା। ଏହା ଫାଟି ଦୁଇ ଭାଗ ହୋଇଯାଏ। ଫଳ ଭିତର ମଞ୍ଜି କଠିନ ଚେପ୍‌ଟା ଓ ତା ଉପର ଯାକ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ କୁଞ୍ଚକୁଞ୍ଚିଆ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଣାମାନ ଥାଏ। ଆକାରରେ ଲମ୍ବ ଏବଂ ଶୁକ୍ଳ। ମଞ୍ଜିର ସ୍ୱାଦ ମଧୁର। ବିଶେଷତଃ କଣ୍ଟାଥିବା

ବେଳେ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଘିଅ କମ୍ବା ଲୁଣରେ ଯାଗକରି କମ୍ବା ବାଟି ପିଠଉକରି କେକ୍ ବା ବ୍ରେଡ୍ ତିଆରି କରାଯାଏ । ବାଦାମର ନର୍ଯ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ପୃଥିବୀର ବାଣିଜ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟରେ ଏହା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି । ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ରାସ୍ତାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବାଦାମ ଗଛ ଲଗାଯାଏ । ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ବାଦାମ ଭିତରର କଠିନ ଅଂଶ କେଉଁଠି ଖୁବ୍ କଠିନ ଓ କେଉଁଠି କାଗଜ ଭଳି ପାତଳ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି—ଏହି ଗଛ ପୂର୍ବ-ଭୂମଧ୍ୟ ସାଗରୀୟ ଅଞ୍ଚଳ, ପଶ୍ଚିମ ଏସିଆରେ ଆପେ ଆପେ ବଢ଼ିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସବୁ ଅଞ୍ଚଳକୁ ବାଦାମ ଗଛର ଦେଶ ବୋଲି ଧରାଯାଉଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାଶ୍ମୀର, ପଞ୍ଜାବ, ଆଫଗାନିସ୍ଥାନ, ଦକ୍ଷିଣ ଇଉରୋପ, କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ, ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଚାଷ କରାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଦାମିକିଆ ଫଳ ମଞ୍ଜି ହୋଇଥିବାରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଜନକ । ଏହାର ଚାଷରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚାଷ ପରି ସେତେ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ । ପୁନରପି ଏହା ବହୁ ବର୍ଷାୟୁ ଗଛ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବିଶେଷ ଖର୍ଚ୍ଚ ନକରି ଅନେକ ଅର୍ଥ ଲାଭ ମିଳେ । ବାଦାମ ମଞ୍ଜି ବହୁତ ଦାମରେ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ବାଦାମରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶତକଡ଼ା ୪୦-୫୦ ଭାଗ, ସ୍ଥାୟୀ ସ୍ନେହସାର ଓ ଏମଲସିନ୍ ନାମକ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଉପାଦ-କର ମିଶ୍ରଣ ଥାଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି—

୧) ଏହା ପୁଷ୍ଟି କାରକ ଓ ବଳ କାରକ ।

୨) ବାଦାମରୁ ଗୋଟିଏ ଭଲ ପାଚକ ରସ ତିଆରି ହୁଏ ।

୪) କାଶ ରୋଗର ଔଷଧରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ।

୫) ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିଲେ ପ୍ରତ୍ୟହ ବାଦାମ ମଞ୍ଜି ୫-୧୦ଟି ଘିଅରେ ଭଜାଇ ସକାଳୁ ଚକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହେବ ।

୬) ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାରରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇଲେ ଶରୀର ବଳ ସ୍ଥିରରହେ । ଏପରିକ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଯୁବକର ଶକ୍ତି ଆସେ ।

୭) ଏହା ଏକ ବାଜୀକର ଦ୍ରବ୍ୟ ହେତୁ ସମ୍ଭୋଗ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିଲେ ଥରକୁ ୫ଟି ମଞ୍ଜିକୁ ବାଟି ଶତାବରୀ ରସ ୨ରୁ ୪ ଚାମଚ ଓ ମିଶ୍ରି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ୧ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପୁନଃ ଶକ୍ତି ଆସିଥାଏ ।

୮) ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ତଥା ଚିନ୍ତନ ଶକ୍ତି ଓ ଧାରଣ ଶକ୍ତି କମିଗଲେ ଅଥବା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟହ ବାଦାମ ମଞ୍ଜି ଚୋବାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଖାଆନ୍ତୁ ।

୯) ପିଲା ମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧିରେ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବା ଯଥାର୍ଥ ନହେଲେ ବାଦାମ ମଞ୍ଜିକୁ ଭଜାଇ ବାଟି କମ୍ବା ଚୋବାଇ ଖାଇ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଆ-ଗଲେ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ବାଦାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେତୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଅବସ୍ଥା-ରେ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜ୍ୟ ।



କିସମିସ୍

(Dry grape)

କିସମିସ ଆମ ମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ପରିଚିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ । ଏହା ଅଧିକେ ଗରିବ ଧନୀ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ନିତିଦିନ ବ୍ୟବହାରରୁ କୁଚିତ ପୂଜା ପାର୍ବଣ, ପର୍ବ, ପର୍ବାଣି ମାନଙ୍କର, ତରକାରି ଖଟାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖିରି, ଖେଜୁଡ଼ିରେ ପକାଇ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ କରିବାରେ କିସିମିସ୍‌କୁ ଆଦର ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରନ୍ତି । ସାଧାରଣ ମିଶ୍ରି, କିସିମିଶି, ଦହି ସର୍ବତରୁ ଦାମିକା ପାନୀୟ, ଆସବ, ଅରିଷ୍ଟ, ଓ ମଦ୍ୟ ଆଦି ତିଆରି କରି ପାନ କରିବା ଦେଖାଯାଏ । କିସ୍‌ମିଶ ଅଧିକ ବଳ, ଶକ୍ତି ଶରୀରକୁ ଦିଏ । ଔଷଧି ରୂପେ ଗ୍ରହଣ ହେଲ ବେଳେ, କଫ, କାସ, ବାନ୍ତି, ଦୁର୍ବଳତାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । କିସମିସ-ଅଖାଜା ବା ଇଷତ୍ ଖାଜାରେ ମଞ୍ଜି ନଥାଏ । ଗୋସ୍ତନୀକୁ ମୁନକ୍କା, ପର୍ବତଜାକୁ ପାହାଡ଼ୀ, କରମର୍ଦ୍ଦାକୁ କଟୌଣି ଦ୍ରାକ୍ଷା କହନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ – ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନନ୍ତି । ସଂସ୍କୃତ-ଦ୍ରାକ୍ଷା (ମନ ପ୍ରିୟକର), ମୃଦ୍ଵୀକା (ଶରୀରକୁ ସ୍ନିଗ୍ଧତା ଦିଏ), ଗୋସ୍ତନୀ (ଦେଖିବାକୁ ପୋସ୍ତକ ଆକାର), ହିନ୍ଦି-ଦାଖ, ମୁନକ୍କା, ଅଙ୍ଗୁର, କିସିମିଶ, ତେଲଗୁ ଦ୍ରାକ୍ଷା ପାଣ୍ଡୁ, ତାମିଲ-କାଡମନ୍ତି **Ln-Vitis Vinifera** ଇତ୍ୟାଦି ।

ପରିଚୟ/ଉତ୍ପତ୍ତି—ଏହା ଗୋଟିଏ ଲତା ଜାତୀୟ ଆରୋହି ଗଛ । ବିଶେଷ କରି ଉତ୍ତର, ପଶ୍ଚିମ, ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତ, ବେଲୁଚିସ୍ଥାନ, ଆଫଗାନିସ୍ଥାନାଦିରେ ଅଧିକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ମାଟି, ପାଣି ପବନ, ମୌସୁମି ଯୋଗୁ ଲତା ଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ବଢନ୍ତି ଏବଂ ଫଳ ମଧ୍ୟ ଧରେ । ଲତାର ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ, ଗୋମଶ, ୩-୭ କୋଣ ବା ଖଣ୍ଡିତ ଧାର । ପୁଷ୍ପ ଦଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ଗୁଚ୍ଛ ଅଟେ, ହରିତ ବର୍ଣ୍ଣ ଗୁଚ୍ଛାକାର ରୂପରେ ହୁଏ । ଫଳ ଗୁଡିକ ଟାଙ୍ଗି ଚିର ପରି କାନ୍ଥ ପେନ୍ଥା ପେନ୍ଥା ହୋଇ ଲଟକେ ।

ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଦ୍ରାକ୍ଷା କହନ୍ତି । ସ୍ଥାନ ଅନୁସାରେ ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ମିଠା, ଖଟା, ବଡ଼, ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନୁସାରେ ସୁଖାଇ ରଖିଲେ କସମିଶ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୃହ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହାର ଗଛ ଗୁଡ଼ିକ ଧାଡ଼ି ଧାଡ଼ି କରି ଲଗାଇ ଲତା ଭଲ ହେଲେ ଆଶ୍ରୟୀ ବାଡ଼ି ଦେଲେ ତା ଉପରେ ମାଡ଼େ । ଜଳ-ବାୟୁ ଓ ମାଟି ଅନୁସାରେ ମିଠା, ଖଟା ଫଳ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅଙ୍ଗୁର, କସିମିଶ, ଦ୍ରାକ୍ଷା, ବଡ଼ ଦ୍ରାକ୍ଷା, ସବୁ ଏକ ଜାତି ଲତାର ଫଳ । କଞ୍ଚା, ପାଚିଲା, ଖାଜଖାନ, ଛୋଟ, ବଡ଼, ଶୁଖିଲା ଆଦି ଫଳର ପ୍ରକାର ଅନୁସାରେ ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ କୁହାଯାଇଥାଏ । କାଶ୍ମୀ-ରରେ କସମିଶ, ମୁନକ୍କା, ହୋସାଗା, ଓ ମସ୍କା ନାମକ କେତେ ଜାତିର ଅଙ୍ଗୁର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆଫଗାନିସ୍ଥାନ ଓ ପାରସ ଆଦି ଦେଶର ଅଙ୍ଗୁର ବହୁତ ଭଲ । ଭାରତରେ ଔରଙ୍ଗବାଦ ଅଙ୍ଗୁର ଲାଲ ଏବଂ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଅଟେ । ଏହା ଏକ ଲାଭଜନକ ଖାଦ୍ୟ ଔଷଧି ଦ୍ରବ୍ୟ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଏଥିରେ ସୋଡ଼ିୟମ, ପୋଟାସିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ଼, ପୋଟାସିୟମ ସଲଫେଟ, କାଲସିୟମ, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଫସଫରସ, ଲୌହ ଓ ଶର୍କରା ମିଳେ । ମୁନକ୍କାର ଉପର ଆବରଣରେ ଟାନନ୍ ଏବଂ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍, ଟାଟରେଟ ଏସିଡ଼ ଥିବା ହେ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ରସରେ ଓ ବିପାକରେ ମଧୁର, ଗୁଣରେ ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଗୁରୁ, ମୃଦୁ, ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଶୀତଳ । ବିଶେଷ କରି ପିତ୍ତ ଦୋଷକୁ ଶାନ୍ତ କରେ । ସାରକ, ବୃଂହଣ, ସ୍ୱରକୁ ଉତ୍ତମ କରେ । ମଳ ମୂତ୍ର ପ୍ରବୃତ୍ତି କାରକ, ବଲ୍ୟ, ବୃଷ୍ୟ, ଗର୍ଭବର୍ଦ୍ଧକ । ରୁଚିକାରକ, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ତୃଷ୍ଣା, ବାତ ରକ୍ତ, କାମଳ, ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର, ରକ୍ତପିତ୍ତ, ମୋହ, ଦାହ, ଶୋଥା, ମଦାତ୍ୟୟାଦି ଅନେକ ରୋଗ ଉପଶମ କରେ । ଏହା ଏକ ରସାୟନ ଓ ଆୟୁଷ ବର୍ଦ୍ଧକ ଦ୍ରବ୍ୟ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି—

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରକ – ପ୍ରତ୍ୟହ କସିମିଶି ୮/୧୦ଟି ଦେଶୀ ବାଦାମ, ୨/୩ଟି

ଗୋଲମରିଚ ୪/୫ଟି ଭଜାଇ ଚକ୍‌କଣଙ୍କର ବାଟି ଦୁଧରେ ପିଇଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ୫ଗ୍ରା· ମେଥି ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ ନେବା ଅନାବଶ୍ୟକ।

କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ—କସିମିଣିକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ବଟୁରାଇ ଚକଟି ପିଇଲେ ମଳ ଧୀରେ ଧୀରେ ତରଳ ହୁଏ।

କାଶ--କସିମିଣି ୬/୭ଟି, ଗୋଲମରିଚ ୩/୪ଟି, ତେଜପତ୍ର ୧/୨ଟି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ୩/୪ଟି, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିନି, ଘୃ, ଓ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଘୃ ପରି ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ପିଇଲେ ଥଣ୍ଡା କାଶ ଶୀଘ୍ର କମିଯାଏ। ସ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ। ଶ୍ୱାସର ବେ କମିଯାଏ।

ହୃଦୟ ଦୁର୍ବଳତା—ଅଭ୍ୟାସ କର ୮/୧୦ଟି ମୁନକ୍‌କା କସିମିଣି ଖାଇଲେ ହୃଦୟ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ।

ରକ୍ତ ପିତ୍ତ—ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗ ଅଥବା ଅଧୋଗ ରକ୍ତ ପିତ୍ତରେ କସିମିଣି ୫-୧୦ଗ୍ରା. ଚକଟା ରସ ସହିତ ଦୁବ ରସ ୨-୪ ଗ୍ରାମ ବା ବାସଙ୍ଗ ରସ ୨-୪ଗ୍ରାମ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ୫-୭ ଦିନ ସେବନ କର।

ନାସାରୁ ରକ୍ତ—ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡୁଥିଲେ, କସିମିଣି ୩-୫ ଗ୍ରାମ ସହିତ ଗୁଳୁଚୀ ରସ ୧ ଗ୍ରାମ ଓ ବାସଙ୍ଗ ରସ ୨ ଗ୍ରାମ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ୩-୫ ଦିନ ବା ତତୋଧିକ ସମୟ ଖାଆନ୍ତୁ।

ସ୍ୱର ଭେଦ—ସ୍ୱର ଖରାପ ଲାଗିଲେ ବା ବସିଗଲେ ଅଭ୍ୟାସ କର କସିମିଣି ଥରକୁ ୬/୭ଟି ଏପରି ୨/୩ ଥର ୨ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବା ସହିତ ବରକୁ କଳରେ ଜାକ ରସ ଗ୍ରହଣ କଲେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତମ ହୁଏ। କଥା କହିବା କଷ୍ଟ କମେ।

ତୃଷ୍ଣା—ବାରମ୍ବାର ପାଣି ପିଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଅଥବା ତଣ୍ଟି ଶୁଖିଲା ପରି ଲାଗୁଥିଲେ କସିମିଣି ସିଝାଇ ଚକଟି ସର୍ବତ କରି ପିଅନ୍ତୁ।

୯) **କାଟିହେଲେ**—କସିମିଞ୍ଜିକୁ ଚକ୍‌କଣ କରି ବାଟି, ଚନ୍ଦ ମିଶାଇ ଲଗାଇ ଦେଲେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୧୦) **ପରସ୍ତା ପୋଡ଼ା**—ପରସ୍ତା ପୋଡ଼ା ଜ୍ୱାଳାରେ କସିମିଶି ସର୍ବତ ମିଶ୍ରି ଓ ଚନ୍ଦନ ଘୋରି ୫ଗ୍ରା. ପକାଇ ସର୍ବତ କରି ଦିନକୁ ୪/୫ ଗ୍ଲାସ ପିଇଲେ ଆରାମ ଲାଗେ ।

୧୧) **ଧାତୁ ଦୁର୍ବଳ**—ଶୁକ୍ର ଦୁର୍ବଳତାରେ କସିମିଶି ୮/୧୦ଟି ବାଟି, ଶତାବରୀ ରସ ୧ ଆଉନ୍ସ ସହିତ କରିବା ବ ଚନ୍ଦ ୩-୫ ଗ୍ରା· ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ଥର ୧ ମାସ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଦିନ ଖାଇପାରିବେ ।



ଖର୍ଜୁର
(Date)

ଖଜୁରୀ କୋଳି ଆମର ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ପୌଷ୍ଟିକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରେ ପ୍ରାପ୍ତ ଥାଏ । ରୋଗୀ ବୈରାଗୀ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଛୁଆ ପିଲା, ସୁସ୍ଥ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପଲଉ, ଖଟା, ଆଚାର ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତରେ ମିଶାଇ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରି ଖାଆନ୍ତି । ଏହାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ ମୂଲ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଦୁର୍ବଳ ସମୟରେ ଖଜୁରୀ ପାପ୍, ଗାଜର ଖଜୁରୀ ହାଲୁଆ, ସାବୁ ଇତ୍ୟାଦି ତିଆରି କରି ଖିଆଯାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଏଥିରେ ଔଷଧୀ ଗୁଣ ଅନେକ ରହିଥିବାରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗରେ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକାର ନିମିତ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ହିନ୍ଦ, ଗୁଜରାଟି-ଖଜୁର, ବଙ୍ଗାଳୀ-ଖେଜୁର, ସଂସ୍କୃତ-ଖର୍ଜୁର, **Phoenix Sylvestris,** ପିଣ୍ଡ ଖର୍ଜୁରର **Ln-Phoenix dactylifera.**

ପରିଚୟ—ଖଜୁରୀ, ଗଛର ଫଳ । ଏହି ଗଛ ୩୦-୫୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ। ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ୧୦-୧୫ ଫୁଟ ଲମ୍ବା ଓ କଣ୍ଟା ବାହୁଙ୍କା ଲକ ଏକ ସାଧାରଣ ପରିଚିତ ଗଛ । ଫୁଲ ଏକ ଲିଙ୍ଗି ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧିତ । ପୁ. ପୁଷ୍ପ ଶ୍ୱେତ, ସ୍ତ୍ରୀ ପୁଷ୍ପ ହରିତାଭ । ଫଳ ଅଣ୍ଡାକାର ନାରଙ୍ଗୀ ପୀତବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପାଚିଲେ ରକ୍ତାଭ ହୁଏ । ଫଳ ଭିତରେ ଏକ କଠିନ ମଞ୍ଜି ଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ଫୁଲ ଏବଂ ପରେ ଫଳ ପାଚେ । ଏହି ଗଛରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ରସ ବାହାରେ ଯାହାକୁ ଖଜୁରୀ ନୀର, ଖଜୁରୀ ରସ, ତାଡ଼ି ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏହି ନୀରକୁ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିଲେ ତାହା ମଦ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଯେପରି ଅଙ୍ଗୁର, କିସମିଶି, ମୁନକ୍କା, ଆଦି ଗୋଟିଏ ଜାତିର ଲତାର ଫଳ ଏବଂ କଞ୍ଚା ପାଚିଲା, ବୀଜହୀନ, ଛୋଟ, ବଡ଼, ସୁଖିଲା ଆଦି ଫଳର ପ୍ରକାର ଭେଦରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ କହନ୍ତି, ସେପରି ଖଜୁରୀ, ଛୁହାରା, ପିଣ୍ଡ ଖର୍ଜୁର, ଆଦି ଗୋଟିଏ ବୃକ୍ଷର ଫଳ । ଦେଶ ଅନୁସାରେ ଫଳର ଗୁଣରେ ଅନ୍ତର ହୋଇଥାଏ । ରସରୁ ଗୁଡ଼ ତିଆରି କରାଯାଏ ।

ଏହା ଭାରତର ସବୁଠାରେ ହୁଏ । ପିଣ୍ଡ ଖର୍ଜୁର ଉତ୍ତର ଆଫ୍ରିକା, ମିଶ୍ର, ସୀରିଆ, ଏବଂ ଆରବରେ ଅଧିକ ମିଳେ । ଏବେ ପଞ୍ଜାବ, ସିନ୍ଧୁ ପ୍ରଦେଶରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଲଗାଯାଇ ଫଳ ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଯାଏ । ଏହା ଏକ ମୂଲ୍ୟପ୍ରଦ ଲାଭଜନକ ବ୍ୟବସାୟ ।

ପ୍ରକାର—ଏହା ୨ ପ୍ରକାର । ଖଜୁରୀ ଓ ପିଣ୍ଡ ଖର୍ଜୁର । ପିଣ୍ଡ ଖର୍ଜୁର ବଡ଼, ଓ ମାଂସାଳ, ଖାଇବାକୁ ରସାଳ ଲାଗେ । ସୁଲେମାନୀ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ମିଳେ ଯାହାକି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଓ ବଳ ଦାୟକ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଫଳରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ୧.୨% ବସା ୦.୪% କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୩୩.୮%, ଖଣିଜ ୧.୭% କାଲସିୟମ ୦୨୨% ଫସଫରସ ୩୮% ଥାଏ । ଖଜୁର ରସରେ ଭିଟାମିନ ବି, ଓ ସି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ

ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ପିଣ୍ଡ ଖର୍ଜୁରରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ରହେ । ଏଥିରେ ୮୫°/₀ ଶର୍କରା ଥାଏ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଏହା ଗୁଣରେ ସ୍ନିଗ୍ଧ ଗୁରୁ; ରସ ଏବଂ ବିପାକରେ ମଧୁର, ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଶୀତଳ ଅଟେ । ସ୍ନାୟୁ ପୌଷ୍ଟିକ, ଶାମକ, ବଳକାରକ, ବୃଷ୍ୟ, ବୃଂହଣ ସ୍ନେହନ, ସ୍ତମ୍ଭକ ଅନୁଲୋମନ । ଖର୍ଜୁର ରସ ଅଧିକ ବଲ୍ୟ, ବୃଷ୍ୟ, ମୂତ୍ରଳ, ଧାପକ, ପାଚକ, ଏବଂ ମଦ୍ୟରେ ଉତ୍ତେଜକ ଅଟେ । ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁଣଶାଳୀ, ବାଜିକରଣ ପଦାର୍ଥ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି—

ଦନ୍ତ ଶୂଳରେ—ଖଜୁରୀ ମୂଳକୁ କ୍ୱାଥ କରି ସାମାନ୍ୟ କର୍ପୂର ମିଶାଇ କୁଳି କଲେ ଦାନ୍ତ ବିଷା ଶୀଘ୍ର କମେ ।

ଦୁର୍ବଳତା—ଖଜୁରୀ ହାଲୁଆ କରି ଖାଇବ । ୧°ଗ୍ରା. ଖଜୁରୀ ନେଇ ୧°°ଗ୍ରା. ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ଘୋଟି, ମଞ୍ଜି ବାହାର କରି ସାମାନ୍ୟ ଜାଇଫଳ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ପିଅନ୍ତୁ ।

ଥକ୍କା—ଖଜୁରୀ ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ସର୍ବତ କରି ପିଅନ୍ତୁ, ତୁରନ୍ତ ବଳ ଆସି ଆରାମ ଆସିବ । ଥକ୍କା ମେଣ୍ଟିଯିବ ।

ଗୃଧ୍ରସୀ—ଗୃଧ୍ରସୀ ନାଡ଼ ସ୍ଥାନରେ ଖଜୁରୀ ରସରେ ବେଗୁନିଆ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଉଷୁମ କରି ଦିନକୁ ୧-୨ ଥର ପୋଲଟିସ କରି ୨/୩ ଘଣ୍ଟା ରଖି ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି ଆରାମ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ଅତିସାର—କଞ୍ଚା ଖଜୁରୀକୁ ବାଟି ୨/୩ ଗ୍ରା. ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପ୍ରତି ୪/୫ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଖା'ନ୍ତୁ ।

ମୂତ୍ର କଷ୍ଟରେ—ଖଜୁରୀ ରସ ପ୍ରତ୍ୟହ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଆକଣ୍ଠ ପିଇଲେ ମୂତ୍ର କଷ୍ଟ କମେ । ରସାୟନ କାମ କରେ ।

ହୃତ୍ ଶୂଳ—ରଚନାଶାରୀର ତ୍ରୁଟି ନଥାଇ ହୃଦୟ ବେଦନା ହେଲେ ସଦ୍ୟ, ଖଜୁରୀ ରସ, ଖଜୁରୀ କସି, ଖଜୁରୀ ସର୍ବତ, ସର୍ବୋପରି ଖଜୁରୀ ଖାଇବା ଏକାନ୍ତ ହିତକାରୀ ।

ଶୁକ୍ର ଦୁର୍ବଳ—ଧାତୁ ଦୁର୍ବଳ ରହିଲେ ରାତିରେ ପିଣ୍ଡ ଖଜୁରୀ ୭ଟି,

ପେସ୍ତା/ବାଦାମ ୧ଟି, ଜାଇଫଳ ୧ ରତି, କର୍ପୂର ୧ ରତି ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ମିଶ୍ରି ସହିତ ସବୁକୁ ମିଶାଇ ରାତିରେ ଥରେ ୧/୨ ମାସ ଖାଅ ।

ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ—ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖଜୁରି ଗୁଡ଼ ଟିକିଏ ପାଣି ସହିତ ଦେଲେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଢ଼େ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ—ଏହି ରୋଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ସହିତ ଖଜୁରି ମଦ ପିଇଲେ ଶୀଘ୍ର ବଳ ଆସେ । ଶ୍ୱସନ ସଂସ୍ଥାନ ସୁସ୍ଥ ହୁଏ ।



ହିଙ୍ଗୁ
(Asafoetida)

ମସଲା ମସଲା ମଧ୍ୟରେ ହିଙ୍ଗୁ ସେତେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖେ ସୁପରିଚିତ । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ତରକାରୀ ପାକରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ହିଙ୍ଗୁ ପଡ଼ିଥିବା, ତରକାରୀ, ଖେଚୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦିରେ ସ୍ୱାଦ ଖାଇଲେ ଅନୁଭବ ହୁଏ । ହିଙ୍ଗୁର ବ୍ୟବହାର ଔଷଧ ରୂପରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡାକନ୍ତି । ଯେପରି ହିନ୍ଦିରେ-ହିଂଗ୍, ବଙ୍ଗାଳୀ-ହିଙ୍ଗୁ, ପଞ୍ଜାବୀ-ହିଂଗେ, ମରାଠି-ହିଂଗ, ଗୁଜରାଟି-ହିଂଗଡ଼ୋ, ତେଲଗୁ-ଇଂଗୁବା, ତାମିଲ-ପେରୁଂ-ଗିୟମ୍, ସଂସ୍କୃତ-ରମଠ, ଜତୁକ, ବାହ୍ଲିକ, Ln-Ferula narthex.

ପରିଚୟ—ବହୁ ବର୍ଷାୟୁ ୫-୧୦' ଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ମସୃଣ କାଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ ଗଛ ଅଟେ । କାଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକରେ ଯୌଗିକ ଦ୍ୱିପକ୍ଷିକ ପତ୍ର ବାହାରେ । କାଣ୍ଡର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ହଳଦିଆ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୁଲ ହୁଏ ।

ଗଛର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଯେ, ଏହା ଏକଲିଙ୍ଗୀ ଫୁଲ । ମାଈ ଫୁଲ ଓ ଅଣ୍ଡିରି ଫୁଲ, ଏ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଫୁଲ ଗୋଟିଏ ଗଛରେ ହୁଏ । ଫଳ ଧନିଆଁ ପରି । ପୂର୍ବ ପାରସ୍ୟ, ଆଫଗାନିସ୍ଥାନ, କାବୁଲ, କାଶ୍ମୀର ସୀମାନ୍ତରେ ମିଳେ ।

ସଂଗ୍ରହ ବିଧି—୧) ଗଛର ମାଟି ଉପରେ ଥିବା ଅଂଶରୁ ହିଙ୍ଗୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ମିଳେ ଗଛର ମାଟି ଭିତରେ ବଢିଥିବା ଗାଜର ମୂଳାକାର କାଣ୍ଡ ଓ ମାଂସଳ ମୂଳରୁ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଗଛର ମାଟି ଉପରେ ଥିବା କାଣ୍ଡକୁ କାଟି ଦିଆଯାଏ ଓ ମାଟି ତଳେ ସିଧା ଭାବରେ ବଢ଼ିଥିବା ଶଙ୍କୁ ଆକାରର ମୂଳାକାର କାଣ୍ଡ ବା ମାଂସଳ ମୂଳର ଅଗରୁ ଚେନାଏ ଚେଲି ଦିଅନ୍ତି । ଏହି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରୁ ଦୁଧିଆ ରସ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଏହି କଟା ଭୂଗର୍ଭସ୍ଥ କାଣ୍ଡ ବା ମୂଳ ଉପରେ ପତ୍ର, କୁଟା, କାଠି ଓ ମାଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ଟୋପି ଭଳି ଗୋଟିଏ ଆବରଣ କରି । ଏହି ଆବରଣ ତଳେ ଗଛର ରସ ଝରି ଝରି ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ରହେ । ସଂଗ୍ରହକାରୀ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ନାଲି ରଙ୍ଗ ରସକୁ ଖୁମ୍ପି ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି ଏହି ଭାବରେ ଗଛରୁ ରସ ଝରିବା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ୫-୧୦ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଗଛରୁ ରସ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ରସ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇ ସାରିଲା ପରେ ତାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଦେଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯାଏ ।

୨) ମୂଳର ଉପର ଭାଗକୁ ବାକଲାକୁ ଖୁମ୍ପି ଦେଲେ ନିର୍ଯ୍ୟାସ ଆସେ । ଏପରି ୨/୩ ଦିନରେ ଥରେ କଲେ ହିଙ୍ଗୁ ସଂଗ୍ରହ ହୋଇଥାଏ ।

ହିଂଗୁ ପ୍ରକାର—୧) ହିରା ହିଙ୍ଗୁ-ଯେଉଁ ହିଙ୍ଗୁ ସୁଗନ୍ଧିତ, ହିରା ପରି ଧଳା, ସ୍ଫଟିକା ଆକାର ଦେଖାଯାଏ ତାକୁ ହିରା ହିଙ୍ଗୁ କହନ୍ତି । ଏହା ଉତ୍ତମ ପ୍ରକାର ଅଟେ । ୨) ହିଂଗଡ଼ା-ଯେଉଁ ହିଙ୍ଗୁ କଳା, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ତାକୁ ହିଂଗଡ଼ା ହିଙ୍ଗୁ କହନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ହିଙ୍ଗୁ ୩ ଅବସ୍ଥା ବା ପ୍ରକାରର ମିଳିଥାଏ । ଯଥା- କଣ, ପିଣ୍ଡ, ଓ ଲେପ । କଣ ହିଙ୍ଗୁ ଶୁଦ୍ଧତମ ଅଟେ । ଯେ କି, ଗୋଲ, ବା ଚେପଟା ଆକାର । ପିତ ବା ଧୂସର ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏବଂ ସଦ୍ୟ-

ସାଧାରଣରେ ଯେଉଁ ହିଙ୍ଗୁ ମିଳେ ତାକୁ ପିଣ୍ଡ ହିଙ୍ଗୁ କହନ୍ତି । ଲେପ ହିଙ୍ଗୁରେ ବାହାର ପଦାର୍ଥ ମିଶି ରହିଥାଏ ।

ଶୋଧନ ପଦ୍ଧତି—ହିଙ୍ଗୁକୁ ୨ ପ୍ରକାର ଭାବରେ ଶୋଧନ କରାଯାଏ । ୧) ହିଙ୍ଗୁକୁ ୮ ଗୁଣ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଗୁଣି ରଖ । ତାପରେ ଲୁହା କଡେଇରେ ଟିକଏ ଘିଅ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ତାପରେ ଜଳଶୂନ ବକରିବ । ୨) ହିଙ୍ଗୁକୁ ଗାଈ ଘିଅ ଦେଇ ଭାଜିବ । ଶୁଖିଲା ଏବଂ ଖର ହୋଇଗଲେ ଆଣି ଆବଦ୍ଧ କରି ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଶୁଦ୍ଧ ହିଂଗୁ ପରୀକ୍ଷା--ଉତ୍ତମ ହିଙ୍ଗୁକୁ ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଧଳା ଧାର ହୋଇ ପୁରାପୁରି ମିଶି, ପାଣି ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦୁଗ୍ଧ ପରି ଧଳା ହୋଇଯାଏ । ତଳେ କିଛି ଅବଶେଷ ରହେ ନାହିଁ । ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେଲେ ହିଙ୍ଗୁ ପୁରାପୁରି ଜଳିଯାଏ । ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣ ଧଳା, ଗନ୍ଧ ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ଓ ସ୍ୱାଦ, କଟୁ ହୁଏ । ଏହାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗନ୍ଧ ପରିଚୟ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା—

୧) ଜଳ ସହ ଗୋଳେଇଲେ ଧୀରେ ଦୁଧିଆ ମିଶ୍ରଣ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁଥିରେ କ୍ଷାର ମିଶାଇଲେ ହରିତାଭ ପୀତ ହୋଇଯାଏ ।

୨) ଅଳ୍ପ ହିଙ୍ଗୁକୁ ଗନ୍ଧକ ସହ ଗରମ କଲେ ଲାଲଚିଆ ରଙ୍ଗର ମିଶ୍ରଣ ହୋଇଯାଏ, ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଧିକ ଜଳରେ ଘାଣି ଗୁଣି ତାକୁ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ କଲେ ଗୋଟିଏ ଗାଢ଼ ନୀଳ ରଙ୍ଗର ଚମକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ Purplish blue fluorescences.

ଅପମିଶ୍ରଣ—ହିଙ୍ଗୁରେ ବାଲି, ଗୋନ୍ଦ, ମାଟି, ଗୋଦନ୍ତୀ, ବବୁଲ ଅଠା, ଗନ୍ଧବରେଜା, ଗେରୁ ମାଟି, ଚକ ଖଡ଼ି, ସୁଖିଲା ଆଳୁ ଇତ୍ୟାଦ ମିଶାନ୍ତି ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ହିଙ୍ଗୁରେ ଅଠା ଅଂଶ-୪୦°/୦ ୪୬°/୦, ଭସ୍ମ ୨°/୦-୧୦°/୦, ଉଡ଼ନଶୀଳ ତେଲ ୧°/୦-୧୭°/୦ ଅଠାଳିଆ ଅଂଶରେ ମୁଖ୍ୟତଃ Asaresinotannol, ତଥା ମୁକ୍ତ ferulic acid ୧°/୦-୩°/୦ ଅଛି । ଏହା ଗନ୍ଧକର ଏକ ଯୌଗିକ ଯୋଗ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ Disulphide ଥିବାରୁ ହିଙ୍ଗୁ ବଶିଷ୍ଟ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ହୁଏ ।

ଔଷଧୀ ଗୁଣ—ହିଙ୍ଗୁ ସାଧାରଣ ଗୁଣରେ ଲଘୁ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଓ ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଉଷ୍ଣ ଓ କଟୁ ବିପାକ ଅଟେ। ହିଙ୍ଗୁ ଖାଇଲେ କଟୁ ରସ ଲାଗେ। ଏହାର ହଜମ କରାଇବା ଏବଂ ଅଗ୍ନିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଶକ୍ତି ଅଛି, ଏବଂ ବାୟୁକୁ ଅଧୋଗାମି କରାଏ। କଫକୁ ବାହାର କରାଏ, କୃମି ନାଶକରି ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢାଏ। ବେଦନା କମାଏ, ଶୂଳକୁ ବାମନ କରେ। ରଜ ପ୍ରବୃତ୍ତି କରାଏ। ଗର୍ଭାଶୟ ଶୋଧନ କରେ।

ଉତ୍ସର୍ଗ—ଶରୀରରୁ ହିଙ୍ଗୁର ନିଷ୍କୃତି, ଶ୍ୱାସ ନଳୀକା, ଲୁଗ୍ଣ, ଏବଂ ବୃକ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି—

ଫୁସ୍ଫୁସ ରୋଗ—ଫୁସ୍ଫୁସ ରୋଗରେ, ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସ ନଳିକା ଶୋଥ, ଲହଡ଼ା କାସ, ପିଲାଙ୍କର ଫୁସ୍ଫୁସ ପାକ ଏବଂ ଶୁଷ୍କ କାସ ଆଦିରେ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଗୋଳେଇ ମାତ୍ରାନୁଯାୟୀ ଦିଆଯାଏ।

ବିଷମ ଜ୍ୱର—ବିଷମ ଜ୍ୱରର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ସହ ହିଙ୍ଗୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଆକ୍ଷେପ—ଆଧ୍ମାନ, ଶୂଳ ଏବଂ ଆକ୍ଷେପ ଆଦିରେ ୨-୩ ଗ୍ରାମ ହିଙ୍ଗୁ ଜଳରେ ଗୋଳେଇ ତାର ମିଶ୍ରଣକୁ ବସ୍ତି ଦିଆଗଲେ ଉପଶମ ମିଳେ।

ସାପ/ବିଛା କାମୁଡ଼ା—ସାପ କାମୁଡିଲେ ନାରିକେଳ ଦୁଧରେ ହିଙ୍ଗୁ ଘିଷାଇ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ ତଥା ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ନାକରେ ପକାନ୍ତୁ, ବିଛା କାମୁଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଲଗାନ୍ତୁ।

ଲହଡ଼ା କାଶ—ପିଲାଙ୍କର ପେଟ ଫାମ୍ପିଲେ ପେଟ ଉପରେ ଏହାର ଲେପ ଲଗାନ୍ତୁ ତଥା ଲହଡ଼ା କାଶରେ ଛାତି ଉପରେ ଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଦନ୍ତ ଶୂଳ—ହିଙ୍ଗୁ ଏବଂ ଅଫିମକୁ ଗୋଳାଇକରି ଦନ୍ତ ଶୂଳ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ରଖିଦେଲେ, ଆରାମ ମିଳେ।

ପ୍ରସବ ରକ୍ତ—ପ୍ରସବ ପରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ହିଙ୍ଗୁ ସେବନ କରାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଗର୍ଭାଶୟରୁ ସୁଖରେ ବାହାରିଯାଏ।

ଅଫିମ ବିଷ—ଅଫିମ ବିଷ ସେବନ କରିଥିଲେ ହିଙ୍ଗୁ ଖାଇଲେ ନିଶା କମିଯାଏ । ଶୋଇବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ ।

ବେଦନା—ବେଦନା ଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗର ବିପରୀତ ଅଙ୍ଗ ନାସିକାରେ ହିଙ୍ଗୁ ଓ ଅଗୁର ନସ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେ ବେଦନା ନିବାରଣ ହୁଏ ।

ରଜକୃଚ୍ଛ୍ର—ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ପୁନଃ ପୁନଃ ମାସିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ହିଙ୍ଗୁ ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧ । ହିଙ୍ଗୁ ଘଟିତ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ମାସିକ ଧର୍ମ ନିୟମିତ ହୁଏ ।

ବିସୂଚିକା—ହିଙ୍ଗୁ, ଅଫିମ, ଆଳତି କର୍ପୂର ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମଭାଗରେ ଏକତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରି ଜଳ ସହ ବାଟି ବଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବିସୂଚିକା ରୋଗ ଆରମ୍ଭରେ ଖାଇଲେ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

ରକ୍ତସ୍ରାବ—ସଦ୍ୟୋଜାତ ବ୍ରଣରେ ହିଙ୍ଗୁ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ, ଦରଜ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

ଆମାଶୟ ରୋଗ—ପେଟ ଫାମ୍ପିବା, କାମୁଡ଼ିବା, ଝାଡ଼ା ନହେବା, ଆମାଶୟ, ଅନ୍ତ୍ର ଶିଥିଳତା ହେଲେ ଅଜବାଇନ ଅଥବା ସାବୁନ ବା ଜଡ଼ାତେଲ ସହ ମିଶାଇ ଗୋଳ କରି ଏନିମା ଦିଆଯାଏ ।

ଅଚେତା—ଅପସ୍ମାର, ଅଚେତନିକ ରୋଗରେ ଚେତା ନଥିଲେ ହିଙ୍ଗୁକୁ ଶୁଙ୍ଘାଇଲେ ଚେତା ଫେରି ଆସେ ।

ପ୍ରତିଦୂଷକ—ହିଙ୍ଗୁ, ରସୁଣ ତଥା ସୈନ୍ଧବ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ତୈଳ କର୍ଣ୍ଣ ରୋଗରେ ବହୁତ ଉପକାରୀ । ଏହାକୁ କାନରେ ୨/୩ ଟୋପା କରି ପକାଇଲେ, କାନ ଟଣା, କାନ ପଚ୍ଚ ଭଲ ହୁଏ । ଏହି ତେଲ ଅତ୍ୟନ୍ତ ରୂପେ ପ୍ରତିଦୂଷକ (Antiseptic)

ଧ୍ୱଜ ଭଙ୍ଗ—ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ବୟୁର୍ଦ୍ଧଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ ହେଲେ ଶୁଦ୍ଧ ହିଙ୍ଗୁ ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଶିଶ୍ନରେ ଲେପ ଦେବ ।

କୃମି ରୋଗ—୨ ଗ୍ରାମ ହିଙ୍ଗୁରେ ୧୦୦ ମି.ଲି ପାଣି ଅନୁପାତରେ ହିଙ୍ଗୁ ମିଶ୍ରିତ ଜଳକୁ ଏନିମା (ବସ୍ତି) ଦେଲେ କୃମି ମରି ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି ।

କ୍ଷୁଧା ବର୍ଦ୍ଧକ—ଦୁର୍ବଳତାରେ, ଶୋକ, ହଜମ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଉ ନଥିଲେ ବଳ କମି ଯାଉଥିଲେ ହିଙ୍ଗୁର ମାତ୍ରାନୁଯାୟୀ ସେବନ କଲେ କ୍ଷୁଧା, ବଳ, ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

କର୍ପୁର

(Camphor)

କର୍ପୁରର ସୁଗନ୍ଧରେ ସମସ୍ତେ ବିମୋହିତ । ସଭ୍ୟ ସମିତିରେ ଅତିଥି ମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟବହାରହୁଏ, ଠାକୁରଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିରେ ମାଳାରୂପେ, ପୂଜା ପାର୍ବଣରେ ଆଳତି ପାଇଁ କର୍ପୁର ଦୀପରେ ଜାଳୁଛନ୍ତି, ଭୋଗ ରାଗରେ ଏବଂ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତରେ କର୍ପୁର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକତା ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ସେଲ୍ୟୁ-ଲଏଡ୍ ଏବଂ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ପ୍ରିଣ୍ଟ୍ ବା ଲମ୍ବା-ମେଣ୍ଟ ରୂପର ବାହ୍ୟ ଶରୀରରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅଛି ଯେପରିକି ହୃଦ ସ୍ପନ୍ଦନର କ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଖର କରେ । ଏହାର ହଜମ କାରକ ଶକ୍ତି ଥିବାରୁ ପେଟ ଫମ୍ପା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ପୀଡ଼ାରେ ଏହା ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ଘା, ବ୍ରଣ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥିଲେ କର୍ପୁରରେ ଧୋଇଲେ ଏବଂ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆରେ ଏହା ଲଗାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଇଥାଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୀତଳ ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଥଣ୍ଡା କାଶରେ ଲଗେ । ଚନ୍ଦନ କର୍ପୁର ପାଣିରେ ଗାଧୁଆ, କୁଙ୍କୁମ ଧାରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭ-ଦାୟକ, ସୁସ୍ୱପ୍ନପ୍ରଦ । ନିତ୍ୟବ୍ୟବହାରିକ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କର୍ପୁର ଅନ୍ୟତମ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ଏହାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ କର୍ପୁର ନାମରେ ଡାକନ୍ତି । ଯେପରିକି ହିନ୍ଦି, ବଙ୍ଗାଳୀ-କର୍ପୁର, ମରାଠୀ-କାପୁର, ଗୁଜରାଟ-କପୁର, ତାମିଲ, ତେଲୁଗୁ-କର୍ପୁରମ, ସଂସ୍କୃତ ଚନ୍ଦ୍ର, ହିମାହ୍ୱ, ଘନସାର
Ln-Cinnamomun Camphora.

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ଉଡ଼ନଶୀଳ ଜମି ଯାଇଥିବା ଶ୍ୱେତ ତୈଳ ପଦାର୍ଥ । କର୍ପୁର, ଗଛର ମୂଳ ଓ କାଣ୍ଡ ଭିତରେ ଦାନା ରୂପେ ରହିଥାଏ । ଏହା ବହୁ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖାଯୁକ୍ତ ୮୦ ଫୁଟରୁ ୧୦୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ

ସଦା ହରିତ୍ ଗଛ ଅଟେ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ଏକାନ୍ତର ବହଳ ଉପର ଭାଗ ଚିକ୍କଣ । ଓ ତଳ ଭାଗ ମୋଟା ତେଜପତ୍ର ପରି ସୁଗନ୍ଧିତ । ଫୁଲ ଗୁଡିକ ଛୋଟ, ଛୋଟ, ରଙ୍ଗରେ ସବୁଜ ଧଳା ଦେଖାଯାଏ । ଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ଈଷତ୍ ନାଲ, ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ରସାଳ ଏକ ବୀଜ ମଟର ସମାନ । ଫର୍ମୋଜା ଓ ଜାପାନରୁ ବେଶୀ ସବୁଠାରୁ ଆମଦାନୀ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୁଇ ଦେଶରେ କର୍ପୂର ଗଛର ପ୍ରାକୃତିକ ଜଙ୍ଗଲ ସରକାରଙ୍କ ସୁରକ୍ଷିତ ଅଞ୍ଚଳ ରୂପେ ରହି-ଅଛି । ଜାପାନରେ ଏପରି ସରକାରୀ କଟକଣା ଅଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଲୋକ କର୍ପୂର ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗଛ କାଟିବ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗଛ ଲଗାଇବ । ନଚେତ୍ ଆଇନ୍ ଅନୁସାରେ ଦଣ୍ଡିତ ହେବ ।

ପ୍ରକାର—କର୍ପୂର ଦେଶଭେଦ, ନିର୍ମାଣ ଭେଦ, ତଥା ବର୍ଣ୍ଣ ଭେଦରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ହୁଏ । ଦେଶଭେଦ ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନ ଅନୁସାରେ କର୍ପୂର ୩ ପ୍ରକାର-୧) ଭୀମସେନୀ ବା ବରାସ କର୍ପୂର । ଏହାକୁ **Borneo** ବା **Barus Camphor** କହନ୍ତି କାରଣ ଏହା ବୋର୍ଣ୍ଣିଓରୁ ସୁମାତ୍ରା ଦ୍ୱୀପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଳେ । ଏହାର ନାମ **Ln-Dryobalanops aromatica Gaertn.** ଏହା ଚିନ କର୍ପୂର ଠାରୁ ଭାରୀ, ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ, ସାଧାରଣ ତାପରେ ଉଡ଼େ ନାହିଁ, ଏଥିରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଉଗ୍ର ଗନ୍ଧ ଏବଂ ଦାହକ ସ୍ୱାଦ ଥାଏ । ୨) ଚିନ କର୍ପୂର **Ln-Cinnamomum Camphor.** ଏହା ଚୀନ୍, ଜାପାନ ତଥା ଭାରତର ଡେହେରାଡୁନ୍, କଲିକତା, ସହା-ରନପୁର, ନୀଲଗିରି, ଓ ମୈଶୁର ପ୍ରଭୃତିରେ ମିଳେ । ୩) ଭାରତୀୟ କର୍ପୂର ଏହା ଭାରତର ଡେହେରାଡୁନ୍, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ମୈଶୁର, ଜାମ୍ମୁ ଆଦି ସ୍ଥାନରେ ହୁଏ । ଏହା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର, ତୁଳସୀ ସମାନ ହୁଏ । ଏହାର ପତ୍ର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ସୁଗନ୍ଧୀ, ଏକୁ କର୍ପୂର ତୁଳସୀ କହନ୍ତି । ଏହାର **Ln-Ocimum Kilimandscharicum Guerke.** ପତ୍ରରୁ ୬୦%-୮୦% କର୍ପୂର ମିଳେ । ୪) ନାଗି କର୍ପୂର- ଏହାକୁ **Blumea Species** କହନ୍ତି ।

ନିର୍ମାଣ ଭେଦ—ପ୍ରାକୃତିକ କର୍ପୂର ଗଛରୁ ମୂଳ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହା ଏହା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ । କୃତ୍ରିମ କର୍ପୂର ପାକ ବିଧି ଦ୍ୱାରା-ଯଥା-ଗଛର ମୂଳ, କାଣ୍ଡାଦିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପାତନ ବିଧିରେ ତୈଳ ଏବଂ କର୍ପୂର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଏହା ଜଳରେ ଭାସେ ।

ବର୍ଣ୍ଣ ଭେଦ — ୟୁନାନୀ ଶାସ୍ତ୍ରାନୁଯାୟୀ ବର୍ଣ୍ଣ ଅନୁସାରେ କର୍ପୂର ୩ ପ୍ରକାର-୧) କ୍ରିସୁମ୍ପି-ଏହା ରକ୍ତାଭ ଶ୍ୱେତ, ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ, ଯାହାକୁ ଭୀମସେନୀ କର୍ପୂର କହନ୍ତି । ୨) କୈସୁରୀ ଶ୍ୱେତ, ସ୍ତରଯୁକ୍ତ ଏକୁ ଫାର୍ମାସୀ କହନ୍ତି । ଯମ୍ଭବତଃ, କୃତ୍ରିମ କର୍ପୂର ଅଟେ । ୩) କାଫୁର ମୋତି-ଏହା ମାଟି ବର୍ଣ୍ଣ ତଥା ପାକ ବିଧି ଦ୍ୱାରା କୃତ୍ରିମ ରୂପେ ମିଳେ ।

କର୍ପୂର ନିର୍ମାଣ ବିଧି—କର୍ପୂର ଆମଦାନୀ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । ଗଛ ଭଲ ରୂପେ ବଢିଗଲା ପରେ ତାକୁ ହାଣି ଗଛର ଗଣ୍ଡି ବଡ଼ ବଡ଼ ଡାଳ ଓ ସମୟ ସମୟରେ ମୂଳକୁ ଠିକ ଠିକ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତି । ଏହି କଞ୍ଚା ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ କାଠ ତିଆରି ହାଣ୍ଡି ବା ବକ ଯନ୍ତ୍ରରେ ରଖି ତଳୁ ବାମ୍ପ ଦ୍ୱାରା ପାଣି ଗରମ କରାଯାଏ । ବାମ୍ପ ବାଜି କର୍ପୂର କାଠରୁ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ସେହି ବାଷ୍ପ ବକ ଯନ୍ତ୍ରର ଉପରେ ଯୋଡ଼ଣି ମଝିରେ ଲଗିଥିବା ଗୋଟିଏ ବାଉଁଶ ନଳୀ ଭିତର ଦେଇ ଯାଇ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କାଠ ହାଣ୍ଡିରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ କାଠ ହାଣ୍ଡିଟି ଉପରେ ଶୀତଳ ଜଳ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବାରୁ କର୍ପୂର ବାଷ୍ପ ଘନୀଭୂତ ହୋଇ କର୍ପୂର ତେଲ ବାହାରେ, କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ବାଷ୍ପ ତରଳ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ନ ଯାଇ ଏକା ଥରକେ ଘନୀଭୂତ ହୋଇ କଠିନ କର୍ପୂର ରୂପେ ଜମା ହୁଏ । ପରେ କଠିନ କର୍ପୂରକୁ କର୍ପୂର ତେଲଠାରୁ ପରିସ୍ରବଣ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ପୃଥକ୍ କରାଯାଏ । କର୍ପୂର ଦାନା ସଂଗ୍ରହ କରିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି କର୍ପୂର ବାଷ୍ପ, ପହଞ୍ଚିଥିବା ପାତ୍ର ଭିତରେ କିଛି ସଫା କୁଟା ରଖିଦେବା ଫଳରେ ଉକ୍ତ ବାଷ୍ପ ଘନୀଭୂତ ହୋଇ କୁଟା ଦେହରେ ଦାନା ରୂପେ ଜମାହୁଏ । ଏହା ଅପରିଷ୍କୃତ କର୍ପୂର ଦେଖିବାକୁ ମଇଳା ଓ ଈଷତ୍ ଲାଲ ।

କେଉଁଠାରେ ମିଳେ—

ଚୀନ, ଜାପାନ ଓ ଫର୍ମୋଜା, କର୍ପୂର ଗଛର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ କହିଲେ ଚଳେ । କର୍ପୂର ଗଛ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଲଗିଲେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ।

ବୋଲି ଏହା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ଅଞ୍ଚଳ, ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକା, ଦକ୍ଷିଣ ଇଣ୍ଡିଜ୍ ଦ୍ୱୀପ, ମିଶର, ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା, ସିଂହଳ ଓ ଜାମାଇକାରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି । କର୍ପୂର ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ମରିସିଅସ, ମାଲ୍ୟୁ ଉପଦ୍ୱୀପ, ଫିଲିପାଇନସ ଦ୍ୱୀପ ପୁଞ୍ଜ, ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ଫ୍ଲୋରିଡ଼ା, କାଲିଫୋର୍ଣ୍ଣିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଧିକ ଲଗାଯାଏ । କର୍ପୂର ଗଛରୁ କର୍ପୂର ବ୍ୟତୀତ କର୍ପୂର କାଠ ମଧ୍ୟ ଆମଦାନୀ କରାଯାଏ । କାରଣ କାଠରେ ଆଲମାରୀ, ଚୌକି ଇତ୍ୟାଦି ତିଆରି ହୁଏ । ଭାରତର ଡେରାଡୁନ, କଲିକତା, ମହୀଶୂର, ନୀଳଗିରି ପର୍ବତ ଆଦି ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଗଛ ଲଗାଯାଏ । ଦକ୍ଷିଣ ଜଳବାୟୁ ଏହା ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ କିନ୍ତୁ ଭାରତରେ ଲଗା ଯାଉଥିବା ଗଛରେ କର୍ପୂର କମ୍ ମିଳେ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଏଥିରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଉଡ଼ନଶୀଳ ତୈଳ ମିଳେ । କର୍ପୂର, ଶ୍ୱେତ ବର୍ଣ୍ଣ, ପାରଦର୍ଶକ, ସ୍ଫଟିକାକାର, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଗନ୍ଧବିଶିଷ୍ଟ ।

ବିଶୁଦ୍ଧ କର୍ପୂର ପରୀକ୍ଷା—ସାଧାରଣ ଭାବରେ କର୍ପୂର ଅସଲ ବା ନକଲ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ଯେପରି ୧) ପାଣି ଉପରେ ଟିକିଏ କର୍ପୂର ପକାଇ ତହିଁରେ ନିଆଁ ଲଗାଇଲେ ତାହା ଯେବେ ପାଣିପରି ଜଳେ, ତେବେ ବିଶୁଦ୍ଧ, କର୍ପୂର ଜାଣିବ । ୨) ଏହାକୁ ଗରମ ଚୁଲା ଭିତରେ ରଖିଲେ ତାହା ପାଣି ହୋଇ ଉଡ଼ିଯାଏ, ଏବଂ ଏହାକୁ ହାତପାପୁଲିରେ ବା କପାଳରେ ଘଷିଲେ ଆଖି ଜଳେ ଓ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ଏବଂ ଆଖିରୁ ପାଣି ବହେ । ଏଥିରୁ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ନକଲ ଅଟେ ।

ଭୌତିକ ଗୁଣ—୧ ଭାଗ କର୍ପୂର ୭୦୦ ଭାଗ ପାଣିରେ ୧ ଭାଗ (90°/。 Alcohol) ରେ, ଦେଢ଼ ଭାଗ ତାରପିନ ତେଲରେ ଓ ½ ଭାଗ କ୍ଲୋରୋଫର୍ମରେ ଦ୍ରବଣ ହୋଇଯାଏ । ଇଥରରେ ଏହା ଅତିଶୀଘ୍ର ଦ୍ରବ ହୋଇଯାଏ । ୩ ଭାଗ କର୍ପୂର, ୧ ଭାଗ Carbolic acid ତଥା ୩ ଭାଗ କର୍ପୂର, ୧ ଭାଗ Chloral dehydrate ମିଶାଇ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ଦ୍ରବ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା କର୍ପୂରକୁ ପିପରମେଣ୍ଟ (Menthol), ଯୁଆଣି ଫୁଲ (Thymol) ଫେନଲ୍, ନେପଥୋଲ୍, ବା ସାଲିସିଲିକ ଏସିଡ଼ରେ ଯେ କୌଣସି ସହିତ ମିଶାଇଲେ ଦ୍ରବ ହୋଇଯାଏ ।

ଔଷଧୀ ଗୁଣ—ଏହା ରସରେ ମଧୁର କଟୁତିକ୍ତ, ଗୁଣ-ଲଘୁ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଶୀତଳ ଓ କଟୁ ବିପାକ । ଆଖି ପାଇଁ ହିତକର । ନିଦ କରାଏ । ମୂତ୍ର ରୋଗ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଝାଳ ବାହାର କରେ । ଜ୍ୱର କମାଏ । ବେଦନା ସ୍ଥାପକ, ହୃଦୟ ଉତ୍ତେଜକ, ହୃଦୟ ସଂରକ୍ଷକ, ଜନ୍ତୁଘ୍ନ, କଫ-ନିଃସାରକ, ମୃଦୁଳ, କାମୋତ୍ତେଜକ ଇତ୍ୟାଦି ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପର—

୧) କର୍ପୂର, ହିଙ୍ଗୁଳ, ଅଫିମ, ମୁଥା, ଗୁନ୍ଥୁଚୀ ମଞ୍ଜି, ଜାଇଫଳକୁ ସମାନ ନେଇ ବଟିକା ତିଆରି କରି ଜଳ ସହିତ ଖାଇଲେ ପେଟ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

୨) କର୍ପୂରକୁ ବରବଟି ଅଠା ସହିତ ବାଟି ଆଖିରେ ଅଞ୍ଜନ ଦେଲେ ଶୁକ୍ର ଦୋଷ ଭଲ ହୁଏ ।

୩) ଦେହର କୌଣସି ସ୍ଥାନ କାଟି ହୋଇଗଲେ କର୍ପୂର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଘିଆ ଘିଅ ସହିତ ବାଟି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ କନା ପଟି ବାନ୍ଧିଲେ ବ୍ୟଥା କମିଯାଏ ।

୪) ପୃଷ୍ଠ ବାତ, ଗଣ୍ଠି ବାତ, ପେଶୀ ବେଦନାରେ ଅଳସି ତୈଳ ଗୁଣ-ଭାଗ ଓ କର୍ପୂର ଏକ ଭାଗ ମର୍ଦ୍ଦନ କଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

୫) କର୍ପୂରର ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବଳିତା କରି ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦେଲେ ପୁନଃ ପୁନଃ ପରିସ୍ରା ବେଗ କମିଆସେ ।

୬) କର୍ପୂର ଅଫିମ ଫଳ ଓ ବାବୁଲ ଅଠାର ପାଣି ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ରଜଃକୃଚ୍ଛ୍ର ପୀଡ଼ା ଶାନ୍ତ ହୁଏ ।

୭) ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଯୋନି କୁଣ୍ଡେଇ ହେଲେ ଖଇର ସିଦ୍ଧା ପାଣିରେ କର୍ପୂର ପକାଇ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଯୋନି ଧୌତ କରିବ ।

୮) ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ୫୦ ମି.ଗ୍ରା ଅଫିମ ଓ ୫୦ ମି.ଗ୍ରା କର୍ପୂର ଥରେ ୨-୩ ସପ୍ତାହ ଖାଇଲେ ଶୁକ୍ରମେହ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

୯) କର୍ପୂର ୧ଭାଗ, ହିଂଗୁ ୧ଭାଗ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଖାଇଲେ ଶ୍ୱାସ, କାଶ କମେ ।

୧୦) କର୍ପୂରକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ନାକରେ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ଥଣ୍ଡା କମେ ।

୧୧) କର୍ପୂର ଅଫିମ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ପୁରାତନ ବାତ ରୋଗରେ ବେଦନା କମି ଯାଇଥାଏ ।

୧୨) କର୍ପୂରକୁ ଫୁଲା ଯାଗାରେ ଲେପ କଲେ ଫୁଲା କମିଯାଏ ।

୧୩) ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ, ନାଡ଼ୀ ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ ଓ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବଢ଼େ ।

୧୪) ଏହା ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ଭୋଗ ଇଚ୍ଛା ବଢ଼ାଏ କିନ୍ତୁ ବେଶୀଦିନ ଖାଇଲେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅବଶ ହୋଇଥାଏ ।

୧୫) ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ପରେ ମନୋବିକାର ହେଲେ ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭାଶୟ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଆର୍ତ୍ତବ ରଜଃ ସ୍ରାବ ବଢ଼େ ।

୧୬) କର୍ପୂର ପିଚ୍‌କାରୀ ଦେଲେ ଭିତରର କୃମି ବାହାରକୁ ଆସେ ।

୧୭) କର୍ପୂର ମିଶା ଜଳ ନାକରେ ପକେଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

୧୮) ବିସୂଚିକା ରୋଗରେ କର୍ପୂର ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ । ତିନି ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା ପାଣି ସହିତ ଖାଇବେ ।

୧୯) କର୍ପୂର ଆମାଶୟରେ ପହଞ୍ଚି ସେଠାକାର ରକ୍ତ ଚଳନ ବଢ଼ାଇ ପାଚକ ରସକୁ ବଢ଼ାଏ । ବାୟୁକୁ ଅଧୋଗାମୀ କରାଏ । ତେଣୁ ପେଟ ରୋଗରେ ଓ ଝାଡ଼ାହେଲେ, ଗ୍ରହଣୀ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଦେଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

୨୦) ଅବସାଦକ ତଥା ନିଶା ଜାତୀୟ ଔଷଧର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ଶ୍ୱସନ କ୍ରିୟା ଅବସାଦିତ ହୁଏ, କର୍ପୂର ଦେଲେ ଶ୍ୱାସର ଗତି ବଢ଼େ, ତଥା କୁକୁର କାଶ, ଦମକ ଶ୍ୱାସ ତଥା ପୁରାତନ ଶ୍ୱସନିକା ଶୋଥ ଆଦି କଫ ଜାତୀୟ ରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଶ୍ଳେଷ୍ମିକ କଳାରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବଢି କଫ ପତଳା ହୋଇ ବାହାରିଯାଏ ।

୨୧) ଦନ୍ତ ଶୂଳରେ କର୍ପୂରକୁ ମଦ୍ୟସାରରେ ଗୋଳାଇ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ରଖ । ଯେଉଁଠାରେ ମୁଖ ଗନ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ଖଦିର ବଟିକା ଅଥବା

କର୍ପୂର, କବାବ ଚିନି ଏବଂ ଟଙ୍କଣ କ୍ଷାରକୁ ଗୋଳା କରି ମୁଖରେ ରଖିଲେ ଲାଭ ହୁଏ ।

୨୨) ଦନ୍ତ ମଞ୍ଜନରେ ଓ କଫ ନିଃସାରକ ଔଷଧରେ କର୍ପୂର ଉପଯୋଗ ହୁଏ ।

୨୩) ମୂତ୍ରକ [illegible] କୁଷ୍ଠି ଆଦିରେ ଏହାକୁ ଅବଚୂର୍ଣ୍ଣନ କରାଯାଏ ।

୨୪) ବିଚର୍ଚ୍ଚିକା ଆଦି ଚର୍ମରୋଗରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ସହିତ କର୍ପୂର ଅବଚୂର୍ଣ୍ଣନ କରାଯାଏ ।

୨୫) ସମାନ ପରିମାଣରେ କର୍ପୂର, ଜୁଆଣି ଫୁଲ, ପିପରମେଣ୍ଟ ମିଶାଅ ।

କ) ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଦାନ୍ତ, ମକଡ଼ି, ବେଦନା ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟ ମାଲିସ କଲେ ଶିଘ୍ର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଖ) ଏହା ବାନ୍ତି, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ପେଟ ଫୁଲା, ଶୂଳ, ବିସୂଚି ଓ ଅତି ସାର ରୋଗରେ ପାଣିରେ ଟୋପା ଆକାରରେ ମାତ୍ରାରେ ଦିଆଯାଏ ।

୨୬) **କର୍ପୂର ତେଲ**—୧) କର୍ପୂର ୧୦ଗ୍ରା. ଧୂଆଁ ରାଶିତେଲ ୫୦ଗ୍ରାମ ମିଶାଇ ଶିଶିରେ ରଖି ୫ ଦିନ ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ହଲାଇଲେ ତେଲ ତିଆରି ହୁଏ । ଏହା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବାତ ବେଦନାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁଣକାରୀ ।

୨୭) **କର୍ପୂର ସୁରା**—କର୍ପୂର ୧୦ଗ୍ରାମ ସୁରା ୨୦ଗ୍ରାମ ମିଶାଇ ରଖିବା ଏହାକୁ ୧୫-୩୦ ଟୋପା, ବାବୁଲ ଅଠାର ପାଣିରେ ପକାଇ ଖାଇଲେ ବିସୂଚିକା କମେ ।

୨୮) ଅଧିକ କାମୋତ୍ତେଜନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ, କର୍ପୂର ୬୦ ମି.ଗ୍ରା ୨୫ ମି.ଗ୍ରା. ଦୁଧରେ ମିଶାଇ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଥରେ କିଛି ଦିନ ଖାଅ ।

୨୯) ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ତନ୍ୟ ସ୍ରାବକୁ କମ କରିବା ନିମିତ୍ତ ସ୍ତନ ଉପରେ କର୍ପୂର ଲେପ ଏବଂ ମାତ୍ରାନୁଯାୟୀ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ।

୩୦) ମେଦ ରୋଗରେ କର୍ପୂର ସହିତ ଗୁଗୁଲୁ ମାତ୍ରାନୁସାରେ ଖାଇଲେ ଶରୀର ସୁନ୍ଦର ହୁଏ । କର୍ପୂର ଗୁଗୁଲ ମେଦକୁ ଲେଖନ କରି ପତଳା କରି ଦେହକୁ ପତଳା କରେ ।

୩୧) ଔଷଧ ଆକାରରେ କର୍ପୂର ରସ, କର୍ପୂରାସବ, ଅର୍କ କର୍ପୂର, ଅମୃତ ବିନ୍ଦୁ ମିଳେ ।

ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି - କର୍ପୂରକୁ ଚିନି ବା ଦୁଧ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ବିଷ ଲକ୍ଷଣ —ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କର୍ପୂର ଖାଇଲେ, କେବେ କେବେ ବିଷ ଲକ୍ଷଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଯଥା-ପେଟ ମରି, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ଭ୍ରମ ହେବା, ଦୃଷ୍ଟିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଆକ୍ଷେପ, ଅବସାଦ, ମୂତ୍ରାଘାତ, ପକ୍ଷାଘାତ, ସନ୍ନ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି । ଅଧିକ ଦିନ ଯାଏ ଖାଇଲେ ତନ୍ଦ୍ରା, ଦୁର୍ବଳତା, ପାଣ୍ଡୁ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା—ବିଷ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ବମନ, ବିରେଚନ କରାଇ ଶୋଧନ, କରିବ । ତାପରେ ଉତ୍ତେଜକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା-କୁଚିଲା, କସ୍ତୁରି, ଅମ୍ବର, ଆଦି ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ।



ପିପରମେଣ୍ଟ
(Marsh Mint/Peppermint)

ପିପରମେଣ୍ଟ ଖାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । କାରଣ ଜିଭରେ ଲାଗିଲେ ଯଦିଓ ଝିମଝିମ କରେ, କିନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ପାଟି ଭିତରଟା ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ । ଏହାକୁ ପାନ ମସଲାରେ ଟିକିଏ ପକାଇ ଅନେକେ ଖାଇ-ଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଦାନ୍ତ ଘଷା ପେଷ୍ଟ ଓ ପାଉଡ଼ର, ସ୍ନାନ ଉପ-କରଣ, ସ୍ନାନାଗାର ଜଳ, ନାନା ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଓ ନାନାବିଧ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ସୁଗନ୍ଧ ଆଣିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଦନ୍ତ ଶୂଳରେ ଦାନ୍ତ ପାଖରେ ରଖିଲେ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ । ପିଲାଙ୍କର ଆଦରଣୀୟ ଖାଦ୍ୟ 'ଚୁଇଙ୍ଗ୍ ଗମ୍' ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସୁଗନ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପିପରମେଣ୍ଟ ତେଲ ବ୍ୟବ-ହାର ହୁଏ । ତରକାରି ଆଦିରେ ମଧ୍ୟ ପିପରମେଣ୍ଟ ଗଛ ଶୁଖାଇ ତାର ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ — ପିପରମେଣ୍ଟ, ହିନ୍ଦି-ପିପରମିଣ୍ଟ, **Ln-Mentha Piperita linn.**

ପରିଚୟ—ପିପରମେଣ୍ଟ, ଗଛ ଆକାରରେ ଛୋଟ । ଏହା ଏକ ବହୁବର୍ଷଜୀବୀ ଗଛ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ବର୍ଷକ ଭିତରେ ମରି ନଯାଇ ପାଞ୍ଚ ଛଅବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହେ, ଏହାର ମୂଳାକାର କାଣ୍ଡ ମାଟି ଭିତରେ ଥାଏ । ତାହାର ସାହାଯ୍ୟରେ ଏ ଗଛର ବଂଶ ବିସ୍ତାର ହୁଏ । ପିପରମେଣ୍ଟ ଗଛ ଉଗ୍ର ଗନ୍ଧ ବିଶିଷ୍ଟ ଗଛ । ଏହାର ପତ୍ର ଏକ ଇଞ୍ଚରୁ ତୃତୀ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବରେ ବଢ଼େ । ପତ୍ରର ବୃନ୍ତ କେଉଁଠି ସରୁ ବା କେଉଁଠି ମୋଟା ହୁଏ । ପତ୍ରର ଧାର କରତ ଭଳି ଦାନ୍ତଯୁକ୍ତ, ଉପରିଭାଗ ମସୃଣ, ତଳ ପଟ ଶିରା ବିନ୍ୟସ୍ତ । ପତ୍ରର ଆକାର କେଉଁଠି ଡିମ୍ବାକୃତି ବା କେଉଁଠି ଲମ୍ବାଳିଆ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦଣ୍ଡର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଫୁଲ ହୁଏ । ଫୁଲ ବେଶ୍ ଛୋଟ ଓ ଲୋମାବୃତ ଢଙ୍ଗରେ ବାଇଗଣୀ । ଶୀତ ସମୟରେ ଫୁଲ ଏବଂ ଫଳ ହୋଇଥାଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ଏ ଗଛର ପତ୍ରରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଉଦ୍‌ବାୟୀ ତୈଳ ମିଳେ । ଏ ତୈଳ ଭିତରେ ମେନ୍ଥଲ ନାମକ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହାର ମଞ୍ଜିରୁ ପିପରମେଣ୍ଟ ତେଲ ମିଳେ । ଯାହାକୁ **Oleum Menthae Piperitue** କହନ୍ତି ।

ଚାଷ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଉତ୍ପତ୍ତି—ଏହାର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ଇଉରୋପ ମହାଦେଶ । ସେଠାରୁ ଏହା ଏସିଆ ମହାଦେଶର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ବିଶେଷତଃ ଜାପାନ, ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ଓ ଆଫ୍ରିକା ମହାଦେଶ ବିଶେଷତଃ ମିଶରକୁ ପ୍ରସାର କରିଯାଇଛି । ଇଂଲଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଏହି ଚାଷର ଏକ ପ୍ରଧାନ ସ୍ଥଳୀ । ମିଶରରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଭାରତ ବର୍ଷର ଅଧିକାଂଶ ବଗିଚାରେ ଏହା ଚାଷ ହୁଏ । ଚୀନ ଓ ଜାପାନ ଦେଶରେ ଅଧିକ ମିଳେ ।

ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ପିପରମେଣ୍ଟ ଚାଷ ପାଇଁ ଜମି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଜମିକୁ ଦୁଇ ତିନି ଓଡ଼ ହଳ କରିସାରି ସିଆର କାଟି ସିଆର ଭିତରେ ମୂଳାକାର କାଣ୍ଡର ଗଣ୍ଠିଥିବା ଅଂଶକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ପୋତା-ଯାଏ । ତା ଉପରେ ମାଟି ଖେଳାଇ ଦିଆଯାଏ । ଅଙ୍ଗଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ହିଁ ଏହି ଗଛ ବିଶେଷ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଏହି ଗଛ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହୋଇ

ବଢିବା ପାଇଁ ଉର୍ବର ଜମି ଦରକାର କରେ ଓ ଜମିରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ରହିଥିବା ଦରକାର । ଗଛ ଦୁଇ ବର୍ଷର ହୋଇଗଲେ ପିପରମେଣ୍ଟ ତେଲ ପାଇଁ ସେଥିରୁ ଡାଳ ସଂଗ୍ରହ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଶରତ ଋତୁ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଫଳ ଫୁଲ ସମ୍ବଳିତ ଡାଳ ପିପରମେଣ୍ଟ ଗଛରୁ କଟାଯାଇ ସେ ସବୁକୁ ଭଲ ରୂପେ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ବାଷ୍ପ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ତେଲ ବାହାର କରାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସୁଗନ୍ଧ ତେଲ । ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଏକର ଜମିରେ ପିପରମେଣ୍ଟ ବୃକ୍ଷରୁ ପ୍ରାୟ ତିରିଶ ପାଉଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିପରମେଣ୍ଟ ତେଲ ଆଦାୟ ହୁଏ ।

ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ—ବାୟୁ ଶାମକ, ହଜମ କାରକ, ବାୟୁ ଅନୁଲୋମକ, ଯକୃତ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି କାରକ, ଶୂଳ ନାଶକ, ଶୋଥ ନାଶକ, ବେଦନା ଶାମକ କଫ ନିଃସାରକ ଇତ୍ୟାଦି । ପ୍ରଧାନତଃ ଶୀଘ୍ର ବେଦନାକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପର—

ତେଲ—୧) ଏହା ଉତ୍ତେଜକ ଏବଂ ପେଟ ଫାମ୍ପି ଥିଲେ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୨) ସାଧାରଣତଃ ମୁଣ୍ଡ ବଥା ହେଉଥିଲେ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୩) ଏହାକୁ ବାନ୍ତି, ପକ୍ୱାଶୟର ବେଦନା, କଲେରା, ପେଟ ରୋଗରେ ଦିଆଯାଏ ।

୪) ଏହାକୁ ଋତୁ ନାଶ ରୋଗରେ ଦିଆଯାଏ ।

୫) ଏହାର ଘ୍ରାଣ କ୍ଷୟ କାଶର ପ୍ରତିଷେଧକ ଅଟେ ।

୬) ପିପରମେଣ୍ଟ ତେଲ ଘଷିଲେ ଗଣ୍ଡଗଳ ଫୁଲା କମିଯାଏ ।

୭) ଏହା ବିଜାଣୁ ନିବାରକ(**Antiseptic**) ଥଣ୍ଡା ନାକଭିତରେ ଘା ହେଲେ ଏବଂ ଦାଦ ରୋଗରେ ଔଷଧର ଉପାଦାନ ହିସାବ-ରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

୮) ପେଟ ଫାମ୍ପି ଥିଲେ ଏହି ତେଲ ସହିତ ସମ ପରିମାଣ ତାରପିନ ତେଲ ମିଶାଇ ପେଟରେ ହାଲୁକା ଘଷିଲେ ଶିଘ୍ର ଆରାମ ମିଳେ ।

୯) ଜଖମ, ବେଦନା, ମକଚ ହେବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରେ ସମାନ ପରିମାଣର ତେଲ ଯୁଆଣି ଫୁଲ ଓ କର୍ପୁର ମିଶାଇ ଲେପନ ଛଆଣ କରି ଘଷିଲେ ଅତିଶୀଘ୍ର ବେଦନା ଲାଘବ ହୁଏ ।

ପତ୍ର--୧) ବିଷମ ଜ୍ୱରରେ ପତ୍ରର ରସ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଖାଇଲେ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳେ ।

୨) ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେତୁ ଜ୍ୱରରେ ପତ୍ର ରସ ସହିତ ଗଙ୍ଗଶିଉଳି ପତ୍ର ରସ ଖାଇଲେ ଜ୍ୱର କମିଯାଏ ।

ଫୁଲ—୧) ଫୁଲ ରସ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଥଣ୍ଡା କମେଇଥାଏ ।

୨) ଥଣ୍ଡା କାଶରେ ଫୁଲର ରସ ୫ ଟୋପା ସହିତ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ୧ ଚାମଚ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଇଲେ କାଶ କମିଯାଏ ।

ମଞ୍ଜି —୧) ମଞ୍ଜିକୁ ଡାଳଚିନି ସହିତ ବାଟି ଅଧକପାଳି ମୁଣ୍ଡ ବଥାରେ ବୋଳିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା କମିଯାଏ ।

୨) ଶୁଷ୍କାର୍ଶରେ ଏହାର ମଞ୍ଜି ସହିତ ଅପାମାରଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି ସମାନ ପରିମାଣରେ ବାଟି ଦିନକୁ ୧ଥର ୭ ଦିନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶର ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଯାଏ ।



ପୋଦିନା

(Spearmint/Gardenmint)

ଓଡ଼ିଶା ବଙ୍ଗଳାରେ ପୋଦିନା ପତର ଚଟଣି ଏକ ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ ପେଟ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ପୋଦାନା ଅର୍କ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥିବେ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଦ୍ୟର ଏହା ଏକ ସାମଗ୍ରି । ଦକ୍ଷିଣ ଓ ପଶ୍ଚିମ ଭାରତରେ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରଭବିନ ଖାଇବା ପ୍ରାୟତଃ ଏକ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ବାଡି ବଗିଚାର , କମ୍ପା କୂଅ ମୂଳ, ଗଡ଼ିଆ କୂଳରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଛୋଟ ଗଛ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ — ବହୁଭକ୍ଷା-ପୁଦିନ, ସଂସ୍କୃତ ପୂତନ୍ତ୍ର, ପୋଦାନକ
Ln-Mentha Arvenis

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ବହୁବର୍ଷ ଛୋଟ ୧/୨ ଫୁଟ ଗଛ । ଏହାର ଗନ୍ଧ ଅତି ଉଗ୍ର । ଏହାର ପତର ଧାର କରତ ଦାନ୍ତ ଭଳି କଟା । ପୁଷ୍ପ ଦଣ୍ଡ ନରମ । ବୃନ୍ତ ଲୋମଯୁକ୍ତ । ପୋଦନା ଗଛର ଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ଆଉ କେତେ ଉପଜାତିର ଗଛ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଚାଷ କରାଯାଏ । ପୋଦନା କାଣ୍ଡ ଆଣି ବାଲି ଆଂଶିଆ ଯାଗାରେ ଲଗାଇଲେ ହୁଏ । ବିଶେଷ କିଛି ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଛୋଟ ଛୋଟ କିଆରି କରି ମଧ୍ୟ ଲଗାଯାଇପାରେ । ଏହା ଏକ ଘରୋଇ ସର୍ବ ଜନ ବିଦିତ ଚଟଣି ଶାଗ ଜାତୀୟ ଗଛ ।

ଉତ୍ପତ୍ତି ଚାଷ—ଏହି ଗଛର ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ଇଉରୋପ ଓ ପଶ୍ଚିମ ଏସିଆ । ଭାରତ ବର୍ଷର କାଶ୍ମୀର, ବଙ୍ଗଳା, ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଭୃତି ରାଜ୍ୟରେ ଓ ପାକିସ୍ଥାନର ସିନ୍ଧୁ ଦେଶରେ ଏହା ଚାଷ କରାଯାଏ । ଏବେ ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଏପରିକି ରାଜସ୍ଥାନର ସବୁଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ଚାଷ କରାଯାଇ ପାରୁଛି । ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ପୋଦନା ଚାଷ ଅଧିକ ଲାଭ ଜନକ ବ୍ୟବସାୟ । ଖାଦ୍ୟରେ ଓ ଔଷଧ ବ୍ୟବସାୟରେ ସାଧାରଣତଃ ହୋଇଥାଏ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ପତ୍ର ରସରେ ପ୍ରୋଟିନ ୩୮°/୦, ଫ୍ୟାଟ ୬°/୦ କାରବୋହାଇଡ୍ରେଟ ୮°/୦ କାଲସିୟମ ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଫସଫରସ ୮୦ମି.ଗ୍ରା ଲୌହ ୧୫.୬ ମି.ଗ୍ରା., ରାଇବୋଫ୍ଲାବିନ ୮୦ମି.ଗ୍ରା., ନିୟାସିନ ୫୦ମି.ଗ୍ରା ଇତ୍ୟାଦି ଥିବା ସ୍ଥଳେ ସଦ୍ୟ ପୁଷ୍ପରେ ଏକ ଉଡ଼ନଶୀଳ (Volatile oil) ସୁଗନ୍ଧ ତୈଳ ୦.୨୫-୦.୫୦°/୦ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ।

ପୋଦିନା ପତ୍ରରେ ସୁଗନ୍ଧ ତଥା କଟୁ ରସ ସ୍ୱାଦ ଜଣାପଡେ କିନ୍ତୁ ପିପରମେଣ୍ଟର ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ହୋଇନଥାଏ । ଏଥିରୁ ପୋଦିନା ଅର୍କ ତିଆରି କରାଯାଏ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ଲଘୁ ରୁକ୍ଷ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଗୁଣ, ରସ ଓ ବିପାକରେ କଟୁ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ବା ଶକ୍ତିରେ ଉଷ୍ଣ ଅଟେ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି—

ମୂତ୍ରକୃଚ୍ଛ୍ର—ପେଟ ଫମ୍ପାରେ, ପରିସ୍ରା ହେଉ ନଥିଲେ ପତ୍ର ଓ ଗୋଲ-ମରିଚ ବାଟି ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ—ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅରୁଚି ରହୁଥିଲେ ପୋଦିନା ପତ୍ରକୁ ଚଟଣି କରି ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି ଓ ହଜମ ବଢେ ।

ପେଟ ଫମ୍ପା -ପୋଦିନା ପତ୍ର ସହିତ ସଜନା ଛାଲକୁ ବାଟି ନାଭି ଚାରି ପାଖେ ବୋଳି ୧୦/୧୫ ମିନିଟ ରଖ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା—ପୋଦିନା ପତ୍ରରୁ ଅର୍କ ବାହାରି କରି ୫ରୁ ୧୦ ଟୋପା ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଖାଅ ।

ପେଟ ଗୋଲମାଲ—ଝାଡ଼ା ସଫା ନହେବା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଭୋକ ନ ଲାଗିବା, ପେଟ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା, ପେଟ ଟାଣିବା ଇତ୍ୟାଦି ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଅଢ଼େଇ ଗ୍ରାମ+ଗୋଲମରିଚ ଅଢ଼େଇ ଗ୍ରାମ+ଜିରା ଅଢେଇ ଗ୍ରାମ ବାଟି ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଅ ।

ମକଚି ହେବା—ପୋଦିନା ପତ୍ର+ବଣସେବତୀ ପତ୍ର ଓ+ଦାଶକେରଣ୍ଡା ପତ୍ରକୁ ଚକ୍‌କଣ କରି ବାଟି ଟିକିଏ ଉଷୁମ କରି ଉପର ତଳ ଗଜ କନା

ଭିତରେ ରଖି ବାନ୍ଧ ୩-୬ ଘଣ୍ଟା ରଖି କାଢ଼ି ଦିଅ । ଏପରି ୭/୮ ଥରରେ ବାନ୍ଧିଲେ ଆରାମ ଶୀଘ୍ର ମିଳେ ।

ବାନ୍ତି—ପୋଦନା ପତ୍ର/ଫଳକୁ ୧୦ଗ୍ରା· କୁ ଆପଟତଃ ୨୦୦ଗ୍ରା. ପାଣି ନେଇ ଡ଼ାକୁଣି ଦେଇ ସିଝାଇ ମାତ୍ର ୧୦ ଗ୍ରାମ ରଖି ୧ ଗ୍ରାମଚରୁ ୨ ଗ୍ରାମଚ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଇଲେ ବାନ୍ତି ଅଥବା ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ଓ ପେଟ ଆରାମ ଲାଗେ ।

ମୂର୍ଚ୍ଛା—ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ପୋଦନା ଫଳ ରସ ନାକରେ ପକାଇଲେ ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧରେ ଚେତା ଫେରି ଆସେ ।

କାଶ—ଥଣ୍ଡା ହୋଇ କାଶ କଫ ଅବସ୍ଥାରେ ୧ ଗ୍ରାମଚ ପୋଦନା ରସ ସହିତ ୧ ଗ୍ରାମଚ ତୁଳସୀ ରସ ଓ ମଧୁ ୧ ଗ୍ରାମଚ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଇଲେ କାଶ କମି ଛାତି ଭଲ ଲାଗେ ।

ମୁଖ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ—ପତ୍ର ରସ ଜଳରେ ମିଶାଇ କୁଳି କଲେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ କମିଯାଏ ।



ତେନ୍ତୁଳି
(Tamarind)

ତେନ୍ତୁଳି ନାମ ଶୁଣିଲେ/ ଦେଖିଲେ କେତେଙ୍କର ପାଟିରେ ପାଣି ଆସିଯାଏ, ଆଉ ସାମ୍ନାରେ କିଏ ଚାକରା ଫୁଟାଇ ଖାଉଥିଲେ,କ'ଣ ବା କହିବା ? ଯେତେ ନିରସ ପାଟି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଲାଳ ଟିକିଏ ପାଟିରେ ଆସେ । ଗପ କି ସତ ଦେଖିଲେ ଜାଣିବେ । କଥାଟି ହେଲା-ଜଣେ ପାଣ୍ଡିତ ହନୁ କଳସନ୍ଧି ଉପରେ ତଳକୁ ଖସିଯାଇ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପାଟି ନ ପଡ଼ିବାରୁ ବଡ଼ କଷ୍ଟ ପାଉଥିଲେ । ଗାଁ ପାଖର ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ ବୈଦ୍ୟ

ଥା'ନ୍ତି । ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ ସେ ଭଲ କରିଦେବେ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କ ଠାରୁ ଶୁଣି ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ । ବୈଦ୍ୟ ବହୁତ ବୁଢ଼ା; ଏପରିକି ଭଲ ଦେଖାଯାଉନାହିଁ । ତଥାପି ଭରସା କରି ସବୁ କଥା ଶୁଣାଇଲେ । ସେତେବେଳକୁ ରୋଗୀକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେଲାଣି । ବହୁତ ବ୍ୟସ୍ତ ହେଉ-ଥାଏ । ବୈଦ୍ୟ ସବୁ ଶୁଣିଲା ପରେ ହାତ ମାରି ଦେଖି କହିଲେ, ୪/୫ ଜଣ ଷ୍ଟୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଘ୍ର ଡାକି ଆଣ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ତେନ୍ତୁଳି ଧରାଇ ଦେଇ ଟାକରା ଫୁଟାଇ ଗୁଡିବାକୁ ତାଙ୍କ ଆଗରେ କୁହନ୍ତୁ, ତାହାହିଁ କରାଗଲା । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ; ୨/୩ ମିନଟ ପରେ ତା'ର ହନୁକଲ ସନ୍ଧି ଆପେ ଠିକ୍ ପଡ଼ିଗଲା, ସମସ୍ତେ ଦେଖି ଅବାକ୍ ? ସେ ରୋଗୀକୁ ଖଣ୍ଡେ ତେନ୍ତୁଳି ଗୁଡି-ବାକୁ ମଧ୍ୟ କହିଲେ, ତାପରେ ତା'ର ଜଳର ଯେଉଁ କଷ୍ଟ ଥିଲା, ତାହା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହେବା ଭଳି ତାକୁ ଲାଗିଲା; ଏ ହେଲା ତେନ୍ତୁଳିର କରାମତି ।

ଏହା ଏକ ସର୍ବ ସାଧାରଣ, ପରିଚିତ, ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କହିଲେ ଚଳେ । ଗରିବର ଖଟା ଲୁଣ ଲଙ୍କାର ସଂସାରରେ ବଞ୍ଚିବାର ଏକ ଖୁଣ୍ଟ । ଏହାର ଖଟା, ଆଚାର, ପ୍ରକାର ପରେ, ଗୁରୁ, ଚଟଣି, ରାଇତା ପ୍ରକାର ଖଟା ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତରେ ବ୍ୟବହାର ଆମେ ବହୁଳ ଭାବେ ଜାଣୁ । ମାତ୍ର ଏହାର ଜେଉଁ ଯେ, ଔଷଧି ଗୁଣ ଅଛି; ଆମେ ଜାଣୁ କି ? ତାହା ଆମେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ।

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ହିନ୍ଦି-ଇମଲି, ତିନ୍ତୁଣୀ, ଅମ୍ଲିକା, ଅମ୍ଲୀ, ବଙ୍ଗଳୀ-ତେନ୍ତୁଲ, ଆମରୁଳ, ତେଂଫଲ, ଗୁଜରାଟୀ-ଆଂବଲୀ, ତେଲଗୁ ଚିଂକ, ଚିତାପ୍ପେଟଚେଟ୍ଟୁ, ତାମିଲ-ପୁଲି, ସଂସ୍କୃତ-ଅମ୍ଲିକା, ଚୁକ୍ରିକା, ଦନ୍ତଶଠା, ଚିଞ୍ଚା, ଚଞ୍ଚିକା, ତିନ୍ତିଡ଼ୀକା, **Ln-Tamarindus Indica.**

ପରିଚୟ—ଏହା ଏକ ସଦା ହରିତ ଅନେକ ଶାଖା, ପ୍ରଶାଖା ପତ୍ର ଭରା ବିରାଟ ବୃକ୍ଷ । ଗଛରେ ଅସଂଖ୍ୟ ପତ୍ର । ଫୁଲ ଲାଲ ପୀତ ରଙ୍ଗର ଅଟେ । ଫଳ ଲମ୍ବ ଓ ବଙ୍କା ଫଳ ଭିତରେ ମଞ୍ଜି ଥାଏ । ଫଳ ଉପରେ ଏକ ଖୋଳପା ଥାଏ, ପକ୍ୱ ହେଲେ ତାହା ଛଡ଼ାଇ ଦେଲେ ତା ଭିତରେ ତେନ୍ତୁଳିର ମାଂସାଳ ଭାଗ ସହିତ ମଞ୍ଜି ଥାଏ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ— ଏହା ରସରେ ଅମ୍ଳ, ଗୁରୁ, ବିପାକରେ କଟୁ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଉଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ରୁଚି ବର୍ଦ୍ଧକ, ପାଚକ, ଅଗ୍ନି ଦୀପକ ମଳଭେଦକ, ସାରକ, କଫ ଏବଂ ବାତ ଦୋଷ ନାଶ କରେ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ସି, ଯଥେଷ୍ଟ ଥାଏ । ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ ମୂଲ୍ୟ ରହିଛି ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କପରି—

ଅରୁଚି—ସାମାନ୍ୟ ତେନ୍ତୁଳି ରସ ଅଧା ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଅ ।

ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାଦୁ—ତେନ୍ତୁଳି, ଚିନି, ଲୁଣ ସାମାନ୍ୟ ଭାଗ ପକାଇ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ତମ ପାକ, ହୁଏ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅତିସାର—ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ବାଟି ଓ ଚିଜୁଳି ଗଛର ଅଠିରେ ୩/୪ଟି ମିଶାଇ ବାଟି ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଆନ୍ତୁ ।

ବଥ ଫଟାଇବା—ବଥ ପାଚି ଫାଟୁ ନଥିଲେ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିକୁ ବାଟି ଟିକିଏ ସାବୁନ ମିଶାଇ ବଥର ପୂଯ ଥିବା ଯାଗାରେ ରଖିଦେଲେ ବଥ ଫାଟି ପୂଯ ବାହାରି ଆସେ ।

କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ—୧୦ଗ୍ରା. ତେନ୍ତୁଳି ୨୦୦ଗ୍ରା. ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଚକଟି ୫ଗ୍ରା· ଜଡ଼ା ତେଲ ପକାଇ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଏନିମା ଦିଅ । ପେଟରୁ ବାୟୁ ସହିତ କଠିନ ମଳ ବାହାରି ଆସିବ ।

ବମନ—ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗୁଥିଲେ ବା ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ପୁରୁଣା ତେନ୍ତୁଳିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପୁରାତନ ବ୍ରଣ—ତେନ୍ତୁଳି ସହିତ ଡ଼ିମିରି ଛାଲି ସିଝାଇ ବ୍ରଣକୁ ଧୋଇଲେ ପୁରୁଣା 'ଘା' ଶୁଖିଯାଏ ।

ମକଚ୍ଚ/ଆଘାତ—ମକଚ ବା ଆଘାତ ଲାଗି ଅଙ୍ଗରେ ଦରଜ ବା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ଗଲେ ତେନ୍ତୁଳିର ମାଂସାଳ ଭାଗ ସମାନ ଚୂନ ନେଇ ବାଟି ଉପରେ କରି ବୋଳିଦିଅ । ଏପରି ୨/୩ ଥର କରି ପାରନ୍ତି ।

କଟା ଘା—ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜିକୁ ଚିନି ସହିତ ବାଟି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଗୁଡ଼

(Jaggry)

ଖାଦ୍ୟରେ ଖଟା ମିଠା ବାସ୍ତବରେ ରୁଚିକାରକ । ଆମର ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଦ୍ୟ ଷଡ଼ ରସ ସମନ୍ୱିତ ଅର୍ଥାତ୍-ମିଠା, ଖଟା ଲୁଣି, ରାଗ, ପିତା, ଏବଂ କଷା ହେବା ଉଚିତ । ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମିଠା ଅଧିକ ପ୍ରିୟ । ମିଠାର ଉତ୍ସ ହେଲା ଆଖୁ । ଆଖୁରୁ ଗୁଡ଼, ଚିନି ମିଶ୍ରି ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ । ଆମର ନିତିଦିନିଆ କାରବାରରେ ଗୁଡ଼, ଚିନି, ମିଶ୍ରି ଆସେ । ମିଶ୍ରି ପାଣି ସକାଳୁ ଅନେକ ପିଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବେଳେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଡ଼ ଅନେକ ଖାଆନ୍ତି । ଚିନି, ମିଶ୍ରି, ଅପେକ୍ଷା ଗୁଡ଼ ଅଧିକ ବଳକାରକ ଓ ଶରୀର ଉପାଦେୟକ ଅଟେ । ଏହାର ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣ ବ୍ୟତିରେକ ଅନେକ ଔଷଧି ଗୁଣ ଅଛି ଯାହାକି ଆମ ଘରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଜାଣିବାରେ ଅବହେଳା କରିବା ଅନୁଚିତ !

ବିଭିନ୍ନ ନାମ—ହିନ୍ଦି-ଗୁଡ଼୍, ମୀଠା, ଗୁଜୁରାଟି-ଗୋଡ଼, ଗୋଲ, ତେଲଗୁ-ବେଲ୍ଲମୁ, **Ln-Saccharum offcinarum.**

ପରିଚୟ—ଆମ ଦେଶରେ ଆଖୁ ଏକ ଲାଭଜନକ ଫସଲ । ଆଖୁକୁ ପେଡ଼ି ତା'ର ରସକୁ ପାକ କରି ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ଗାଢ଼ ପଦାର୍ଥ ମିଳେ ତାକୁ ଗୁଡ଼ କହନ୍ତି । ଗୁଡ଼କୁ ବଦଳିଆ ଆକାରରେ ମାଠିଆ, ହାଣ୍ଡି, ଟିଣରେ ରଖିଲା ବେଳେ, ଅତି ଘନ ଶୁଖାଇ କରି ବସ୍ତା ଖଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ରଖାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ମାଟିର ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ତଥା ଆଖୁର ଜାତି ଅନୁସାରେ ଗୁଡ଼ ମିଠା, ପାଣିଚିଆ ଲୁଣିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଲାଗେ ।

ରାସାୟନିକ ସଂଗଠନ—ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ଲଘୁ ଗୁଣ, ଯଥା ଅନଭିଷ୍ୟନ୍ଦୀ । ଶର୍କରା, ଜଳ, ଚର୍ବି, ଆଲ୍‌ବୁମିନ, କାଲସିୟମ ଅକ୍‌ଜାଲେଟ୍, ମିଳେ ।

ଔଷଧି ଗୁଣ—ରସ ଓ ବିପାକରେ ମଧୁର, ଗୁଣରେ ଗୁରୁ ଓ ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଶୀତଳ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ମୂତ୍ରଶୋଧକ, ପିତ୍ତ ନାଶକ, ମେଦ, କଫ, କ୍ରିମି ବର୍ଦ୍ଧକ,

ବଳକାରକ, ବୀର୍ଯ୍ୟଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ, ମଳଭେଦକ ଇତ୍ୟାଦି । ଔଷଧିରେ ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ।

ଔଷଧ ଆକାରରେ ଅନେକ ଔଷଧର ଭାଗରେ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଆସବ, ଅରିଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଗୁଡ଼ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦେୟ ଦ୍ରବ୍ୟ । ପୁରୁଣା ଗୁଡ଼ର ଔଷଧି ଗୁଣ ଯଥେଷ୍ଟ ଥିବାରୁ ଗୁଡ଼କୁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହା ଖାଦ୍ୟୋପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଗୁଡ଼ରୁ ଆଲକୋହଲ (ମଦଟା) ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

କେଉଁ ରୋଗରେ କିପରି—

ମୂତ୍ର କଷ୍ଟ—ଗୋକ୍ଷୁର ମଞ୍ଜି ବା କାକୁଡ଼ି ମଞ୍ଜି ୩ଗ୍ରା· ବାଟି ଗୁଡ଼ ୫ଗ୍ରା. ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୧-୨ ଥର ଖାଇବେ । ମୂତ୍ର ବହୁତ ତିଆରି କରିପାରେ । ଏଣୁ ମୂତ୍ର ପୋଡ଼ା ଜଳାରେ ଆରାମ ମିଳେ ।

କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ—ଗୁଡ଼କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅଭ୍ୟାସ କରି ୨/୩ ଗ୍ରାମ ଖାଇଲେ ବନ୍ଧ କମି ମଳ ତରଳ ହୁଏ ।

ବଳକାରକ—ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଡ଼ ଖାଦ୍ୟ ଏକ ଶସ୍ତା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ।

କାଶ—ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ୨ଟି, ଗୋଲମରିଚ ୭ଟି, ତେଜପତ୍ର ୨ଟି, ଅଦା ୫ଗ୍ରା.-୨୦୦ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ୫୦ଗ୍ରା. ରଖି ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ ୫ଗ୍ରା. ଏବଂ ୧୨୫ ମି·ଗ୍ରା. କର୍ପୁର ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଇଲେ କଫ ବାହାରି ଆସେ, କାଶ କମେ ।

କଟିଗଲେ—ହଠାତ କଟିଗଲେ ଗୁଡ଼ ଓ ଚୂନ ସମାନ ପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ଲଗାଇ ଚିପି ଧରନ୍ତୁ ବା ବାନ୍ଧିଦେଲେ ଯୋଡ଼ ହୋଇଯାଏ ।

ଶରୀର ମୋଟା—ଶରୀର ପତଳା ଥିଲେ ଗାଁ, ଗଣ୍ଡାରେ ପଖାଳ ଘିଅ ସହିତ ଗୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଶୀଘ୍ର ହଜମ କାରକ; ଓ ମୋଟା ମଧ୍ୟ କରାଏ, ଶରୀରରେ ବଳ ବଢ଼େ ।

ରକ୍ତପିତ୍ତ—ଭୂଇଁ କଖାରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମରେ ଗୁଡ଼ ୫ଗ୍ରା. ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ଅର୍ଶ—ଓଲୁଅ ସିଝା ବଟା ୫-୧୦ ଗ୍ରା. ସହିତ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟହ

୧-୨ ଥର କଚ୍ଛୁଦନ ଖାଇଲେ ଅର୍ଶର ପ୍ରକୋପ କମିଯାଏ ।

ଗୁଦଶୋଥ—ପ୍ରବାହିକା ଅଥବା କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ଗୁଦ ଶୋଥ ହେଉଥିଲେ ଗୁଡରେ ଓ ମୁଥା ମୂଳ ସମାନ ୫ଗ୍ରା. କରି ବାଟି ଦିନକୁ ୨ ଥର ୧ ସପ୍ତାହ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ—ଦୁବ ରସ ୧ ଚାମଚ ଓ ଗୁଡ ୨/୩ ଗ୍ରା. ଏପରି ଦିନକୁ ୨/୩ ଥର ଖାଇଲେ ରକ୍ତ ପଡିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ ।

କାମଳ—ମଞ୍ଜୁଆଣ୍ଡି ଚେର ୫ଗ୍ରା. ଗୁଡ ୫ଗ୍ରା. ବାଟି ଦିନକୁ ୨ ଥର କାମଳା କମିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ପ୍ରବାହିକା—ଘୋଳଦହିରେ ଗୁଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଲାଳ ଏବଂ କୁନ୍ଥାଇବା କମେ ଓ ହଜମ ହୁଏ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ କଲେ ଅନ୍ତ୍ର କୃମି ହୋଇଥାନ୍ତି ଓ ବେଳେ ବେଳେ ଶରୀର କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇଥାଏ ।



ଆଲୋଚ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥ

ସୁଶ୍ରୁତ ସଂହିତା
ଆୟୁର୍ବେଦ ସଂଗ୍ରହ
ଭିଷଜ୍ୟ ରତ୍ନାବଳୀ
ବନୌଷଧି ବିଜ୍ଞାନ
ଭାବପ୍ରକାଶ ନିଘଣ୍ଟୁ
ଶାଳଗ୍ରାମ ନିଘଣ୍ଟୁ
ବିବିଧ ମସଲା ଔଷଧି
ସାଧାରଣ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା
ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ବିଜ୍ଞାନ

Indian Materia Medica.
The Indian Pharmaceutical Codex
Iadigenous Drugs of India.
Indian Medical Plants.
Sachitra Ayurved.
Ayus-
Jonnual of Research Indian Medicine etc.